



Universidad Pablo de Olavide  
Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales

## TESIS DOCTORAL

“Personas mayores, participación social y calidad de vida: El caso de los Bancos del Tiempo”

## PROGRAMA DE DOCTORADO

Educación. Escuela, Familia, Cohesión y Crecimiento Social

Doctorando: Alberto Sarasola Fernández

Director de Tesis: Dr. Evaristo Barrera Algarín



A mi madre, por confiar en mí durante tantos años y animarme siempre a seguir mejorando. Por tanto amor demostrado.

A mi padre, que además de padre ha sido mentor durante toda mi vida, gracias por la ayuda, el apoyo y ánimos para llegar hasta el día de hoy.

A mis hermanos, fuente inagotable de cariño y apoyo, siempre donde quiera que estén.

A Beatriz, por su incondicional apoyo durante tantos años, su insistencia y perseverancia para que alcanzara mis objetivos.

A Evaristo, como no, TUTOR con letras mayúsculas desde mucho antes que empezáramos el camino de la Tesis Doctoral. Muchas gracias por la paciencia.

Y en definitiva a todas las personas que han pasado por el Despacho y me han dado ánimos y todo su apoyo para lograr que en el día de hoy pueda estar aquí.

## RESUMEN

Las personas mayores son un grupo poblacional cada vez más numeroso en España, esto es debido a diversos factores demográficos, sociales, económicos... Por ello, nos encontramos ante un número creciente de personas que han alcanzado su jubilación, disponiendo de un número mayor de tiempo libre. La participación social se convierte en un recurso esencial para ocupar ese tiempo libre, ya que estas personas pueden realizar distintas actividades, adaptadas a su nueva situación. Gracias a la participación social, las personas mayores pueden ver aumentado los niveles de calidad de vida, ya que fomentan una serie de factores que conocemos como envejecimiento activo, y que incluyen áreas físicas, psicológicas, sociales...

## ABSTRACT

Older people are a growing population group in Spain, this is due to various demographic, social, economic factors ... Therefore, we are facing a growing number of people who have reached retirement, having a greater number of free time. Social participation becomes an essential resource to occupy that free time, since these people can perform different activities, adapted to their new situation. Thanks to social participation, older people can see increased levels of quality of life, as they promote a series of factors that we know as active aging, and that include physical, psychological, social areas...

## PALABRAS CLAVE

Personas Mayores, Calidad de Vida, Participación Social, Banco del Tiempo.

## KEY WORDS

Older People, Quality of Life, Social Participation, Time Bank.



La recogida de datos del estudio se realizó siguiendo las directrices éticas internacionales y profesionales pertinentes. Los investigadores se basaron en el Código Deontológico del Trabajo Social (amparados por el Consejo General de Trabajo Social y la Federación Internacional de Trabajadores Sociales) y atendiendo a las directrices de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.

## Nota aclaratoria

Interesa dejar constancia de que la utilización del género gramatical masculino, a lo largo de las páginas de esta obra, no responde a otras intenciones que las de facilitar una lectura libre de redundancias o reiteraciones, además de acorde con la economía y la simplicidad en tanto que principios básicos de las lenguas. Por eso se evitan las oposiciones fonológicas alternativas (/o/, /a/); los archifonemas, más o menos pertinentes, que pretenden neutralizarlas (@); la presencia de los dos sustantivos con marca de género; la sustitución de unos sustantivos por otros para ocultar referencias sexuales; las perífrasis, construcciones metonímicas y aposiciones; o las dobles concordancias en artículos y adjetivos. Y se parte de una consideración general: el género es sólo un accidente gramatical que no comporta, necesariamente, valores de contenido asociados al sexo. La intención de convertir el género gramatical en marcador sexual puede ser respetable como recurso para hacer visible lo femenino, pero, desde perspectivas lingüísticas, el género gramatical masculino es una forma no marcada, y de mayor extensión, para referirse a entes de uno y otro sexo. Es decir, alude a algo distinto, más extenso, que la forma disociada y analítica de masculino más femenino, a la que comprende genéricamente. Parecida situación se verifica en otras oposiciones, singular/plural, donde el término no marcado o extenso alcanza mayor ámbito de aplicación. En definitiva, se asume con convicción una postura opuesta al sexismo y los modelos androcéntricos, no sólo desde presupuestos escuetamente formales, sino con el compromiso de las actitudes. Puesto que esta aclaración puede ser interpretada de manera diferente, además de discutible el criterio del autor, quede constancia, con lo expuesto, de las pretensiones e ideas que lo justifican (Montero, 2006, "Selección y nombramientos de Directores de Centros Educativos en España". Tesis Inédita. Universidad de Sevilla)

# INDICE

1.INTRODUCCIÓN .....	18
1.1 Naturaleza del tema de estudio .....	19
1.2 Razones para la elección del tema a investigar .....	19
1.3 Hipótesis de la Tesis .....	19
1.4 Objetivo de la Tesis .....	20
1.4.1 Objetivo general .....	20
1.4.2 Objetivos específicos .....	20
2.MARCO TEÓRICO .....	23
2.1 Las Personas Mayores, sujetos participantes de la investigación. ....	23
2.1.1 Definición de personas mayores.....	23
2.1.1.1 Las personas mayores desde una perspectiva médica .....	25
2.1.1.2 La Sociología y las personas mayores .....	30
2.1.1.3 Visión antropológica de la persona mayor .....	31
2.1.1.4 Personas mayores y Trabajo Social .....	33
2.1.1.5 La Educación Social en el ámbito de las personas mayores .....	34
2.1.1.6 Las personas mayores desde el prisma económico .....	39
2.1.1.7 Demografía de las personas mayores .....	40
2.1.1.8 Estilos de vida de los mayores .....	46
2.2 Envejecimiento Activo de las personas mayores .....	47
2.3 La Participación Social y las personas mayores .....	49
2.3.1 Los Bancos del Tiempo .....	49
2.4 La Calidad de vida, cuestiones fundamentales .....	60
3.METODOLOGÍA .....	63
3.1 Metodología de trabajo .....	63
3.1.1 Tipo de investigación .....	63
3.1.2 Fases de la Investigación .....	69
3.2 Técnicas .....	75
3.2.1. Cuestionario ECOM a participantes del Banco del Tiempo .....	77



3.2.1.1 Objetivo .....	77
3.2.1.2 Hipótesis.....	77
3.2.1.3 Variable .....	77
3.2.1.4 Instrumento .....	79
3.2.1.5 Protocolo.....	84
3.2.1.6 Muestra .....	85
3.2.2. Cuestionario ECOM a personas mayores autónomas que residen en su domicilio .....	93
3.2.2.1 Objetivo .....	93
3.2.2.2 Hipótesis.....	93
3.2.2.3 Variable.....	93
3.2.2.4 Instrumento.....	93
3.2.2.5 Protocolo.....	93
3.2.2.6 Muestra .....	94
3.2.3. Cuestionario ECOM a personas mayores que residen en Adorea ...	101
3.2.3.1 Objetivo.....	101
3.2.3.2 Hipótesis.....	101
3.2.3.3 Variable .....	101
3.2.3.4 Instrumento .....	101
3.2.3.5 Protocolo.....	101
3.2.3.6 Muestra .....	102
3.2.4. Escala GENCAT a participantes del Banco del Tiempo .....	108
3.2.4.1 Objetivo.....	108
3.2.4.2 Hipótesis.....	108
3.2.4.3 Variable.....	108
3.2.4.4 Instrumento .....	109
3.2.4.5 Protocolo .....	111
3.2.4.6 Muestra .....	111
3.2.5. Escala GENCAT a personas mayores autónomas que residen en su domicilio .....	112
3.2.5.1 Objetivo.....	112

3.2.5.2 Hipótesis.....	112
3.2.5.3 Variable.....	112
3.2.5.4 Instrumento.....	112
3.2.5.5 Protocolo .....	112
3.2.5.6 Muestra.....	113
3.2.6. Escala GENCAT a personas mayores que residen en Adorea .....	113
3.2.6.1 Objetivo.....	113
3.2.6.2 Hipótesis.....	113
3.2.6.3 Variable.....	113
3.2.6.4 Instrumento .....	114
3.2.6.5 Protocolo.....	114
3.2.6.6 Muestra.....	114
3.2.7 Grupo de discusión con personas participantes en los Bancos del Tiempo	
3.2.7.1 Objetivo .....	114
3.2.7.2 Hipótesis.....	115
3.2.7.3 Variable.....	116
3.2.7.4 Instrumento .....	116
3.2.7.5 Protocolo.....	117
3.2.7.6 Muestra.....	118
3.2.8 Grupo de discusión con profesionales que trabajan en los Bancos del Tiempo .....	119
3.2.8.1 Objetivo.....	119
3.2.8.2 Hipótesis.....	120
3.2.8.3 Variable.....	120
3.2.8.4 Instrumento .....	121
3.2.8.5 Protocolo.....	121
3.2.8.6 Muestra.....	122
4.RESULTADOS .....	125
4.1 Resultados del Cuestionario ECOM a participantes del Banco del Tiempo.....	125
4.2 Resultados del Cuestionario ECOM a personas mayores autónomas que residen en su domicilio .....	151

4.3 Resultados del Cuestionario ECOM a personas mayores que residen en Adorea .....	155
4.4 Resultados de la Escala GENCAT a participantes del Banco del Tiempo.....	160
4.5 Resultados de la Escala GENCAT a personas mayores autónomas que residen en su domicilio .....	162
4.6 Resultados de la Escala GENCAT a personas mayores que residen en Adorea .....	164
4.7 Resultados del Grupo de discusión con personas participantes en los Bancos del Tiempo .....	166
4.8 Resultados del Grupo de discusión con profesionales que trabajan en los Bancos del Tiempo .....	168
5.CONCLUSIONES .....	171
5.1 Conclusiones del Cuestionario ECOM a participantes del Banco del Tiempo.....	171
5.2 Conclusiones del Cuestionario ECOM a personas mayores autónomas que residen en su domicilio .....	171
5.3 Conclusiones del Cuestionario ECOM a personas mayores que residen en Adorea .....	172
5.4 Conclusiones de la Escala GENCAT a participantes del Banco del Tiempo.....	173
5.5 Conclusiones de la Escala GENCAT a personas mayores autónomas que residen en su domicilio .....	175
5.6 Conclusiones de la Escala GENCAT a personas mayores que residen en Adorea .....	177
5.7 Conclusiones del Grupo de discusión con personas participantes en los Bancos del Tiempo .....	178
5.8 Conclusiones del Grupo de discusión con profesionales que trabajan en los Bancos del Tiempo .....	179
5.9 Conclusiones generales de los objetivos .....	180
5.10 Conclusiones generales de las hipótesis .....	181
5.11 Conclusiones de la Calidad de Vida en Personas Mayores, comparativa de casos.....	182

6. BIBLIOGRAFÍA .....	187
7. ANEXOS .....	193
7.1 Anexo I: Cuestionario ECOM y GENCAT	
7.2 Anexo II: Grupo de discusión I: Personas mayores participantes en el Banco del Tiempo	
7.3 Anexo III: Grupo de discusión II: Profesionales que gestionan el Banco del Tiempo	
7.4 Anexo IV: Tablas de Frecuencia del Cuestionario ECOM.	
7.5 Anexo V: Percentiles de los participantes a través de la Escala GENCAT.	

## ÍNDICE DE TABLAS, GRÁFICOS Y MAPAS

Gráfica 1: Pirámide de Población en España.....	41
Gráfica 2: Número medio de hijos por mujer.....	42
Grafica 3: Esperanza vida en España.....	43
Grafica 4: Comparativa esperanza vida en la UE.....	43
Gráfica 5: Esperanza de vida en personas de 65 años en España.....	44
Gráfica 6: Indicadores de mortalidad.....	44
Gráfica 7: Tasa de mortalidad a los 65 años.....	45
Figura 1: Funcionamiento de un BdT.....	57
Mapa 1: Localización de los Bancos del Tiempo en Sevilla.....	59
Imagen 1: Esquema del Modelo Posttest-Only Control Group Design.....	64
Imagen 2: Esquema de la variación del Modelo Posttest-Only Control Group.....	64
Tabla 1: Cronograma de Gantt.....	69
Tabla 2: Variables del cuestionario ECOM.....	78
Gráfica 8: Sexo de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo.....	85
Gráfica 9: Edad de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo. ....	86
Gráfica 10: Estado civil de las personas encuestadas participantes en los	

Bancos del Tiempo.....	87
Gráfica 11: Formación de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo.....	88
Gráfica 12: Nacionalidad de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo. ....	89
Gráfica 13: Régimen de la vivienda de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo.....	90
Gráfica 14: Carga familiar de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo.....	91
Gráfica 15: Ámbito en el que ha desarrollado su vida laboral las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo.....	92
Gráfica 16: Sexo de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas.....	94
Gráfica 17: Edad de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas.....	95
Gráfica 18: Estado civil de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas. ....	96
Gráfica 19: Formación de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas. ....	97
Gráfica 20: Régimen de la vivienda de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas.....	98
Gráfica 21: Carga familiar de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas.....	99
Gráfica 22: Ámbito en el que ha desarrollado su vida laboral las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas.....	100
Gráfica 23: Sexo en personas mayores que residen en Adorea encuestadas.....	102
Gráfica 24: Edad de las personas mayores que residen en Adorea encuestadas. ....	103
Gráfica 25: Estado civil de las personas mayores que residen en Adorea encuestadas.....	104
Gráfica 26: Formación de las personas mayores que residen en Adorea encuestadas.....	105
Gráfica 27: Carga familiar de las personas mayores que residen en Adorea	

encuestadas.....	106
Gráfica 28: Ámbito en el que ha desarrollado su vida laboral las personas mayores que residen en Adorea encuestadas.....	107
Tabla 3: Variables de la escala GENCAT.....	109
Tabla 4: Variables del grupo de discusión con personas mayores.....	116
Gráfica 29: Sexo participantes en el grupo de discusión.....	118
Gráfica 30: Edad de las personas participantes en el grupo de discusión..	119
Tabla 5: Variables del grupo de discusión con profesionales.....	120
Gráfica 32: Edad de las participantes en el grupo de discusión.....	122
Gráfica 33: ¿Desde cuándo conoce los Bancos del Tiempo?.....	125
Gráfica 34: Conocimiento de la existencia de los Bancos del Tiempo.....	127
Gráfica 35: Sentimiento al participar en los Bancos del Tiempo.....	128
Gráfica 36: Recomendación de participar en los Bancos del Tiempo.....	129
Gráfica 37: Opinión sobre los Bancos del Tiempo.....	130
Gráfica 38: Percepción de la sociedad sobre los Bancos del Tiempo.....	131
Gráfica 39: Realización de voluntariado fuera del Banco del Tiempo.....	132
Gráfica 40: Información para participar en los Bancos del Tiempo.....	133
Gráfica 41: Canales de participación en los Bancos del Tiempo.....	134
Gráfica 42: Educación en valores dentro del Banco del Tiempo.....	135
Gráfica 43: Motivación para participar en los Bancos del Tiempo.....	136
Gráfica 44: Coordinación de las actividades del Banco del Tiempo.....	137
Gráfica 45: Horarios de los Bancos del Tiempo.....	138
Gráfica 46: Ideología dentro del Banco del Tiempo.....	139
Gráfica 47: Valores que representa el Banco del Tiempo.....	140
Gráfica 48: Los Bancos del Tiempo como alternativa económica.....	141
Gráfica 49: Los Bancos del Tiempo y la visión política.....	142
Gráfica 50: Los Bancos del Tiempo y el desempleo.....	143
Gráfica 51: ¿Forman los Bancos del Tiempo parte del “Mercado”?.....	144
Gráfica 52: Los Bancos del Tiempo y beneficios económicos.....	145
Gráfica 53: Los Bancos del Tiempo como fruto del fracaso.....	146
Gráfica 54: Los Bancos del Tiempo como respuesta para superar la crisis.....	147
Gráfica 55: Aumento de la participación social.....	148
Gráfica 56: Aumento de la acción local.....	149

Tabla 6: Las personas que realizan esta actividad son.....	150
Tabla 7: Considera que la participación en esta actividad es.....	150
Gráfica 57: ¿Desde cuándo conoce los Bancos del Tiempo?.....	151
Gráfica 58: ¿Cómo conoció la existencia de los Bancos del Tiempo?.....	152
Gráfica 59: Opinión general sobre los Bancos del Tiempo.....	153
Gráfica 60: La percepción que la sociedad tiene sobre los Bancos del Tiempo.....	154
Gráfica 61: Voluntariado en otra entidad.....	155
Gráfica 62: ¿Desde cuándo conoce los Bancos del Tiempo?.....	156
Gráfica 63: Cómo conoció la existencia de los Bancos del Tiempo.....	157
Gráfica 64: Opinión general sobre los Bancos del Tiempo.....	158
Gráfica 65: Percepción de la sociedad sobre los Bancos del Tiempo.....	159
Gráfica 66: Voluntariado en alguna entidad.....	160
Gráfica 67: Percentil de la Escala GENCAT de participantes en el Banco del Tiempo .....	161
Gráfica 68: Puntuación de la escala GENCAT de participantes en el Banco del Tiempo.....	162
Gráfica 69: Percentil Escala GENCAT en personas mayores autónomas que residen en su domicilio.....	163
Gráfica 70: Puntuación de la Escala GENCAT en personas mayores autónomas que residen en su domicilio.....	164
Gráfica 71: Percentil Escala GENCAT en personas mayores que residen en Adorea.....	165
Gráfica 72: Puntuación de la Escala GENCAT en personas mayores que residen en Adorea. ....	166
Gráfica 73: Comparativa de los percentiles de calidad de vida medio.....	181





## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN

La demografía española ha ido cambiando y modificándose a lo largo del último siglo, llevando a la población a un envejecimiento progresivo. Este hecho, se debe principalmente a mejoras en distintos ámbitos, como pueden ser sanitarias, sociales, educativas, económicas, etc. Dicha situación de envejecimiento no es exclusiva de nuestro país, sino que se está produciendo en toda Europa y demás países desarrollados. Por lo tanto, nos encontramos con una sociedad con un número cada vez más elevado de personas mayores, con todo lo que ello supone.

Una vez alcanzada la jubilación, las personas se encuentran con una serie de factores que cambian sus vidas al cesar su actividad laboral. Éstos pueden ser tanto económicos, familiares, sanitarios, etc., pero el que nos lleva a realizar esta investigación es la participación social. Con la jubilación, encontramos un aumento del tiempo libre, ya que finalizan las obligaciones laborales, por lo que nos encontramos con el interrogante que nos lleva a realizar este estudio, que es conocer si las personas mayores que tienen una participación social activa, tienen un nivel de calidad de vida alto. Especialmente, nos centraremos en la participación de las personas mayores a través de las distintas entidades sociales que podemos encontrarnos, y más específicamente en los Bancos del Tiempo, organizaciones sociales que buscan un beneficio para la comunidad a través de la participación de sus integrantes, aportando aquellos conocimientos, habilidades, experiencias, etc., que les hacen ser útiles para los demás.

Mediante su participación en los Bancos del Tiempo, las personas mayores encuentran un espacio de esparcimiento, pero a su vez un motivo por los cuales seguir sintiéndose útiles para la sociedad, y un punto de encuentro no solo con otros mayores, sino también con personas de todos los tramos de edad, favoreciéndose así la intergeneracionalidad. Todo ello favorece al envejecimiento activo de las personas mayores, incrementando así su calidad de vida.

### 1.1 Naturaleza del tema de estudio

### 1.2 Razones para la elección del tema a investigar

El tema de estudio escogido viene por el interés cada vez más creciente por la relación entre las personas mayores y la economía colaborativa. En la actualidad, son dos áreas de estudios al alza por su importancia en la sociedad, ya que cada vez involucra a un número mayor de personas. Por lo tanto, desde esta investigación, buscamos dar respuesta y establecer ciertos aspectos claves a la hora del trabajo y estudio de dichos sectores.

### 1.3 Hipótesis de la Tesis

La hipótesis con la que hemos trabajado en nuestra investigación es la siguiente: las personas mayores que tienen una participación social activa, en este caso a través de la entidad de los Bancos del Tiempo, tienen un mayor nivel de calidad de vida que aquellas personas mayores que no realizan dicha actividad.

En este apartado presentaremos la pregunta e hipótesis a raíz de las cuales iniciamos nuestro diseño de investigación. En primer lugar, la pregunta que nos formulamos para nuestro estudio es, “¿ha mejorado la calidad de vida de las personas mayores que participan en la entidad Banco del Tiempo?”. Con este interrogante queremos saber si el participar en la entidad mencionada anteriormente tiene relación con una mejora en la calidad de vida de las personas mayores que en ella desarrollan una labor.

Tras hacernos esta pregunta, presentamos la hipótesis, que “nos indica lo que estamos buscando o tratando de probar y pueden definirse como explicaciones tentativas del fenómeno investigado” (Hernández, Fernández, y Baptista, 1997:79). A continuación, expondremos la nuestra: Formar parte de cualquier entidad, y participar en ella, mejora la calidad de vida de las personas mayores, así como sus relaciones sociales.

La hipótesis planteada es un tipo de hipótesis de investigación, es decir “proposiciones tentativas acerca de las posibles relaciones entre dos o más

variables” (Hernández, Fernández, y Baptista, 1997:82). Por su parte, tal y como exponen los autores, este tipo de hipótesis deben cumplir una serie de requisitos: las variables deben ser comprensibles, precisas y concretas; deben referirse a una situación real; las relaciones entre las variables deben ser lógicas y claras; deben ser observables y medibles; y por último, tienen que estar relacionadas con técnicas para poder probarlas.

Nuestro objeto formal de estudio, por tanto, estará comprendido en el marco de la entidad Banco del Tiempo de Nervión – San Pablo, en la ciudad de Sevilla, y cómo la participación en dicha entidad determina una mejora factible en la calidad de vida de las personas mayores.

Nuestra unidad de análisis es conocer si las personas que participan activamente en los Bancos del Tiempo tienen un nivel mayor en cuanto a la calidad de vida.

En cuanto a la unidad de observación, podemos encontrar tres grandes grupos con los que trabajaremos y realizaremos el trabajo de campo. El primero de ellos son las personas mayores que participan en el Banco del Tiempo Nervión-San Pablo, de la ciudad de Sevilla. En segundo lugar, con personas mayores que residen en el centro para personas mayores Adorea. Y en tercer lugar, con personas mayores que residen en sus hogares pero que no participan en el Banco del Tiempo. Para ello, realizaremos una investigación siguiendo el modelo Posttest-Only Control Group Design, con una variación del modelo, ya que introdujimos un tercer grupo control, como es el de las personas mayores que habitan en el centro residencial.

#### 1.4 Objetivos de la Tesis

Los objetivos que nos planteamos una vez que hemos fijado la pregunta e hipótesis de investigación son los siguientes:

##### 1.4.1 Objetivo General:

Conocer si las personas que participan en los Bancos del Tiempo tienen una

mayor calidad de vida que aquellas que no participan.

#### 1.4.2 Objetivos Específicos:

- Conocer los puntos de vista de las personas mayores sobre la participación social
- Establecer un perfil característico de la persona mayor que participa en la actividad de los Bancos del Tiempo
- Determinar la relación existente entre la participación en los Bancos del Tiempo y otras asociaciones, entidades y organizaciones no gubernamentales.
- Comparar la calidad de vida entre personas que residen en instituciones para mayores y aquellas que residen en su propio domicilio.
- Comparar la calidad de vida entre las personas que residen en instituciones para mayores, aquellas que residen en su propio domicilio y las que participan en el banco del tiempo.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

## 2. MARCO TEORICO

### 2.1 PERSONAS MAYORES, SUJETOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1.1 DEFINICION DE PERSONAS MAYORES

El Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua no recoge el concepto de “persona mayor” como tal. Sí aparece, dentro del concepto de “mayor”, que tienen una acepción que se refiere a ella como “dicho de una persona entrada en años, de edad avanzada”

Sin embargo, el término que si recoge nuestro Diccionario es el de “anciano/a”, que la describe como “dicho de una persona de mucha edad”. Con este término, se limita a establecer una categoría para la persona en la que encuadra a la persona mayor o adulto mayor simplemente por el número de años que tiene. También encontramos en el seno de la Real Academia Española, la palabra viejo, que se define como “dicho de un ser vivo, de avanzada edad”. Esta definición se asemeja bastante a la citada anteriormente, aunque en nuestra sociedad tiene una connotación negativa. Es por ello, que actualmente, y más aún dentro del seno universitario e investigador, el término más correcto es el de persona mayor, ya que no connota negatividad en su uso y establece una categorización del individuo sin estigmatizar o entrar en valoraciones o prejuicios.

El envejecimiento es el proceso vital y dinámico en el que se va ganando edad con implicaciones multidimensionales, especialmente biológicas, sociológicas y culturales. Desde la perspectiva científica envejecer supone una transformación física y biológica irreversible del organismo, en el que las funciones del cuerpo acusan el paso del tiempo. Desde una perspectiva sociológica y cultural, envejecer supone situarse en un estrato social concreto y desempeñar una serie de funciones y roles dentro de la dinámica social, determinados en su mayoría por las costumbres y creencias de la sociedad. (IMSERSO, 2008) Por lo tanto, podemos apreciar que envejecer es el hecho más natural del mundo, y desde el mismo momento en el que nacemos, estamos envejeciendo. Es cierto que, llegados a una edad, el envejecer supone una preocupación, adherida inevitablemente al descenso de habilidades físicas y psíquicas, pero no por ello

debe significar un deterioro total o un abandono de las actitudes y aptitudes que impulsan a una persona a realizar actividades.

El Diccionario de Trabajo Social (2012:377), define a la persona mayor como el individuo que se encuentra en la tercera edad o cuarta edad. Estas etapas del desarrollo corresponderían para la Organización Mundial de la Salud (OMS) a una edad cronológica de 60/65 años en adelante. La persona mayor es por definición el individuo que se encuentra en la última etapa del proceso de envejecimiento. El envejecimiento es un proceso universal muy heterogéneo que no afecta de la misma forma a los distintos miembros de una misma especie. Es decir, las características biológicas (cambios físicos y sensoriales), psicológicas (procesos cognitivos y emocionales) y sociales (interrelaciones con los demás miembros de una misma especie) no son las mismas para dos personas que tienen la misma edad cronológica. De este modo, la división de los individuos por edades responde más a una construcción social que a los propios cambios biopsicosociales que acontecen en el individuo durante su desarrollo. Con el aumento de la esperanza de vida en las sociedades desarrolladas, se han producido muchos cambios en el estereotipo asociado al término de “persona mayor”. Desde la antigüedad, persona mayor se ha asociado a “viejo”, y este se emplea como sinónimo de persona en declive. En la actualidad, cambios en el envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida, así como el fenómeno de envejecimiento activo (exitoso, positivo, productivo, saludable), que marca la línea de intervención interdisciplinar de los trabajadores sociales en este campo, han transformado la percepción negativa que giraba en torno al concepto de persona mayor para ir dando paso a una concepción más real y positiva, asociada a un conjunto de cambios relacionados con las ganancias y las pérdidas que en las distintas esferas de la vida (biológica, psicológica y social) se producen en las personas en esta última etapa. (Ballesteros, 2007)

Tras definir el término de persona mayor y sus variantes pasaremos a ver cómo tratan las distintas ramas del saber a las personas mayores, y cuál es la definición y la visión que cada una de ellas aporta.



### 2.1.1.1 LAS PERSONAS MAYORES DESDE UNA PERSPECTIVA MÉDICA

Una vez definido el concepto de persona mayor, pasamos a ver cómo la medicina define y trata este término. La geriatría es una rama de la medicina dedicada a los aspectos preventivos, clínicos, terapéuticos y sociales en los adultos mayores con alguna condición aguda, crónica, tributaria a rehabilitación, o en situación terminal. Aun cuando la medicina preventiva, el manejo y tratamiento de condiciones reversibles forman parte de la medicina geriátrica, ésta se encuentra dominada por el reto que representa el paciente portador de condiciones crónicas. (Ávila Fermatt, F.M. 2010)

Según Ávila (2010), el objetivo prioritario de la geriatría es lograr el mantenimiento y la recuperación funcional del adulto mayor para conseguir el máximo nivel de autonomía e independencia, de tal manera que se facilite su reinserción a una vida autosuficiente en el núcleo familiar y el entorno habitual. Este propósito primordial se complementa con otras acciones que en su conjunto dan sostén al desarrollo de dicha especialidad, a saber:

1. Manejo de las condiciones comunes que afectan a los adultos mayores englobadas en los llamados síndromes geriátricos: demencia, delirium, depresión, caídas, trastornos de la marcha y el equilibrio, privación sensorial, trastornos del sueño, incontinencia, dependencia funcional, trastornos de la motilidad, desnutrición, trastornos orales y dentales, dolor, úlceras de presión, fragilidad, síncope, sarcopenia, entre otros.
2. Gestión de la enfermedad crónica para afecciones prioritarias en los adultos mayores: diabetes, síndrome metabólico, falla cardíaca, cáncer.
3. Reconocimiento de la heterogeneidad y la complejidad del proceso de envejecimiento y sus desenlaces: adulto mayor sano, fragilización precoz, riesgo de discapacidad, enfermedad terminal.
4. Comprensión y reconocimiento de la interacción entre el envejecimiento, la enfermedad, el estado clínico y el estado funcional del paciente.
5. Comprensión del uso apropiado de los medicamentos, evitando así los daños potenciales.
6. Coordinación del cuidado entre todos los posibles proveedores a fin de mantener la independencia funcional y la calidad de vida.

7. Evaluación y organización de los Servicios Sociales y de salud para propiciar la productividad y la inserción social del adulto mayor.
8. Asistencia para los familiares y cuidadores que encaran las decisiones y el cuidado relacionados con la declinación funcional, la pérdida de la autonomía, la provisión de cuidados y los retos que impone la enfermedad terminal.
9. Organización de sistemas de cuidados a largo plazo y cuidados transicionales.
10. Inserción del adulto mayor en la comunidad.
11. Desarrollo de capital humano en la geriatría en particular y, en general, en torno al envejecimiento y los adultos mayores.
12. Investigación estratégica que aporte conocimiento encaminado a la resolución de los problemas que aquejan a los adultos mayores.

Siguiendo con la línea de la autora, Ávila (2010) establece que todo lo anteriormente citado culmina con la idea de que la naturaleza de la enfermedad ha cambiado debido tanto a la mayor esperanza de vida como a los avances en la salud pública y el progreso del conocimiento médico en general. Sumada la edad a la enfermedad crónica, el paciente viejo tiene características únicas que lo diferencian de poblaciones más jóvenes, además de mantener estados mórbidos por largos periodos, acumulación de enfermedades en el mismo sujeto, concentración de enfermedades al final de la vida y, frecuentemente, limitación funcional y pérdida de su autonomía. El cuidado del adulto mayor pasa entonces por el individuo sano, el anciano en riesgo, el anciano frágil, el comórbido, el discapacitado, el que acumula estas tres condiciones y el terminal. Dado que estas condiciones no son estáticas y puede que un mismo sujeto recorra la gama, el grado de complejidad de los cuidados es variable, tanto en recursos humanos como en recursos financieros. El individuo con enfermedades crónicas tiene necesidades médicas y sociales distintas que requieren una mayor coordinación de los servicios de cuidados clínicos y de otra índole. En este sentido, se hace necesario romper con el paradigma del cuidado institucional para asumir los beneficios de las redes asistenciales; pasar del cuidado en un sitio único al de una sucesión de entornos y de la atención por un solo profesional al brindado por un conjunto de ellos. Esta integración alude a un concepto que reúne técnicas y modelos

organizacionales diseñados para crear conectividad y colaboración dentro y entre los sectores de cuidado. Incluye también varias dimensiones y progresión de niveles de acuerdo con las necesidades asistenciales, es decir, se aleja de la fragmentación de los cuidados, para acomodarlos a las necesidades cambiantes del adulto mayor y promueve la incorporación de la comunidad de residencia del adulto mayor al cuidado.

Debido a su complejidad, el manejo del adulto mayor no puede estar en manos de un solo profesional. El equipo interdisciplinario característico del trabajo geriátrico está constituido por un grupo de profesionales que trabajan en un área común de forma independiente y que interactúan entre sí de manera formal, intercambiando información sistemáticamente, comparten una metodología de trabajo y tienen objetivos comunes al desarrollar una planificación centrada en el paciente.<sup>9</sup> Este equipo está integrado generalmente por: geriatra, enfermera, trabajadora social, rehabilitador, nutriólogo, psicólogo, odontogeriatra, cuidadores y familiares. Entre las ventajas del trabajo interdisciplinario geriátrico, Ávila (2010) destaca las siguientes:

- Acceso a mayor número de servicios y de profesionales.
- Mayor eficiencia debido a una mayor integración.
- Mayor comunicación y soporte entre profesionales y cuidadores.
- Maximización de calidad de la atención.
- Permite el desarrollo de los planes de cuidado.
- Se ha demostrado que la intervención interdisciplinaria disminuye la mortalidad, mejora la funcionalidad, disminuye los reingresos hospitalarios y contribuye al manejo de los cuidadores.

En la actualidad se considera que la geriatría es una rama de la medicina que estudia, previene, diagnostica y trata las enfermedades de las personas adultas mayores. El concepto ha ido evolucionando hasta considerar un enfoque más integral, que no solo se centra en la enfermedad, sino en la salud total del adulto mayor.

Lo anterior ha hecho que profesionales de varias ramas dentro del campo de la salud, además de los médicos, terminen especializándose en geriatría. La geriatría es el resultado del reconocimiento de que la vejez no es en sí misma una enfermedad, sino un periodo más del ciclo vital con sus particularidades.

En sus inicios, los pioneros de la geriatría observaron cómo con cuidados adecuados, aquellas personas a las que prácticamente se había desechado por “viejos” mejoraban. Eso sucedió cuando comenzaron a ser atendidos por su enfermedad y no ignorados por su edad. Así lograban que muchos de ellos alcanzaran nuevamente la autonomía personal.

Tradicionalmente se ha visto al geriatra como un médico que se especializa en la atención a los adultos mayores, pero ya adelantamos que en realidad esto ha ido cambiando y muchos profesionales de la salud se han especializado en geriatría, por ejemplo enfermeras, auxiliares o fisioterapeutas. Entre las funciones de los profesionales de la geriatría se encuentran:

- Prevenir la ocurrencia de enfermedades en las personas adultas mayores que están bajo su cuidado.
- Mantener la autonomía funcional de sus pacientes durante el mayor tiempo posible.
- Valorar el estado de salud del paciente. Diagnosticar las enfermedades que pueden estar afectándolo.
- Tratar las enfermedades de los adultos mayores, teniendo especial capacidad para abordar aquellas de alta prevalencia en la vejez, como demencia, osteoporosis o diabetes.

(Universidad Internacional de Valencia, recogido en <https://www.universidadviu.es/que-es-geriatria/> )

Otro organismo en el que nos podemos apoyar a la hora de establecer una visión de las personas mayores y la medicina es la Organización Mundial de la Salud (OMS), según la cual existen una serie de factores condicionantes del envejecimiento y la salud de la población. Éstos podemos resumirlos en los siguientes:

- La población mundial está envejeciendo rápidamente.  
Entre 2015 y 2050, la proporción de la población mundial con más de 60 años de edad pasará de 900 a 2000 millones, lo que representa un aumento de 12% al 22%. El envejecimiento de la población es más rápido en la actualidad que en años precedentes.

- No disponemos de pruebas que indiquen que las personas de edad gocen actualmente de mejor salud que sus progenitores.

Es posible que la proporción de personas mayores de los países de altos ingresos que necesitan ayuda para realizar actividades básicas como la alimentación y el aseo haya disminuido ligeramente en los últimos 30 años, pero la prevalencia de las limitaciones menos graves de la funcionalidad es prácticamente la misma.

- Los principales problemas de salud que afectan a las personas de edad son enfermedades no transmisibles.

Las personas mayores que viven en países de menor desarrollo soportan una carga de morbilidad más elevada que los países más desarrollados. Con independencia del lugar donde vivan, las principales causas de muerte de los mayores son las cardiopatías, accidentes cardiovasculares y neuropatías crónicas. En cuanto a la causa de discapacidad, son principalmente el deterioro sensorial, problemas en cuello y espalda, enfermedades pulmonares crónicas, trastornos depresivos, caídas, diabetes, demencia y artrosis.

- Las condiciones de salud son distintas para cada persona mayor.  
El envejecimiento biológico no siempre se corresponde con la edad.

- La salud en la vejez no es una cuestión de azar.

Aunque algunas variaciones que se observan en la salud de las personas mayores reflejan su herencia genética, la mayor parte se debe a su entorno físico, social y sus hábitos de salud. Estos factores de envejecimiento influyen a la persona desde su infancia.

- Discriminación por cuestiones de edad.

La discriminación hacia las personas mayores afecta a toda la sociedad en general. Pueden ser discriminaciones prácticas o políticas, o mediante prejuicios y actitudes negativas.

- Replanteamiento de la salud en la vejez.

En las personas mayores, la salud no debe definirse solamente como la ausencia de enfermedad. A menudo, el gasto social y sanitario dedicado a las personas mayores se considera como un costo para la sociedad, cuando, en realidad, debería entenderse como una inversión que

permite ofrecerles la oportunidad de seguir contribuyendo positivamente a la sociedad.

- Los sistemas de salud deben adaptarse a las necesidades de la población de más edad.

Los sistemas de salud de la gran mayoría de países no están bien preparados para hacer frente a las necesidades reales de las personas mayores, que suelen ser enfermedades crónicas y síndromes geriátricos. es preciso que los sistemas sanitarios presten servicios integrados y específicos que ayuden a las personas mayores.

- Todos los niveles y sectores gubernamentales contribuyen al envejecimiento saludable.

Los sistemas administrativos deben implicarse de manera global en la contribución de la mejora y desarrollo adecuado de la vida de las personas mayores.

(Informe mundial sobre envejecimiento y salud. Organización Mundial de la Salud)

#### 2.1.1.2 LA SOCIOLOGÍA Y LAS PERSONAS MAYORES

Según la socióloga María Teresa Bazo (1992) el envejecimiento es una realidad dinámica en constante cambio. Para esta autora, el proceso de envejecimiento es cada vez más interindividual. Este hecho la lleva a plantear que cada vez las personas mayores son mayores cronológicamente hablando y sin embargo culturalmente son más jóvenes. Esto se debe a la gran cantidad de recursos que en la actualidad se destina a este sector poblacional. No es de extrañar, ya que con la tendencia actual, próximamente, las personas mayores de 65 años serán el grupo de población más numeroso de nuestro país. Y es por ello, que debido a ese envejecimiento progresivo de la sociedad, las personas mayores no sean vistas como individuos inertes, sin inquietudes y sin capacidades a la hora de realizar actividades o llevar a cabo iniciativas. Por ello, desde la sociología, se ha puesto énfasis en el estudio del envejecimiento y las personas mayores desde la normalidad y no desde la marginación o estigmatización como sucedía en décadas pasadas, donde la persona mayor

era sinónimo de viejo y de inútil o carga para la familia y la sociedad. Debido a estos factores, se ve reflejada la necesidad desde la sociología a un refinamiento de los métodos e instrumentos de análisis, que nos ayuden a comprender mejor a esta generación tan importante y significativo en nuestra época.

Según las palabras de Juan Manuel Vidal (IMSERSO), dentro de la sociología de la vejez es básico introducir lo económico pues esta perspectiva explica muchas de las conductas, percepciones y valores del mayor. Y es que no podemos olvidar que los factores económicos son de suma importancia a la hora de hablar de personas mayores, ya sea desde el punto de vista de presupuestos, de jubilación o de economía doméstica. Y este factor es determinante a la hora de enfrentarnos a la sociología de las personas mayores. En este sentido, este autor también lo relaciona con el tiempo; ya que al alcanzar la jubilación, las personas mayores se encuentran con un vacío de gran dimensión dentro de su vida diaria. Y es en este punto donde debe ofrecerse alternativas para poder ocupar esa ingente cantidad tiempo libre recién adquirido. De igual modo, el tiempo libre también podría considerarse un factor económico, ya que las personas mayores son de gran ayuda para el cuidado de menores, familiares, tareas del hogar, etc., generándose una riqueza, que aunque no sea monetaria, es de vital importancia para las familias de nuestra sociedad. Otro punto importante en el que se debe centrar la sociología del mayor es en las políticas de envejecimiento. Al igual que otras disciplinas, como podrían ser el Trabajo Social, las ciencias políticas, economía, etc., la sociología debe estar al tanto de las políticas de envejecimiento, ya que influyen en sectores tan amplios y distintos como puede ser la educación (en este caso en adultos mayores), la salud, las políticas económicas, etc. No puede mantenerse al margen y debe ser consciente de las necesidades de las personas mayores, así como el rumbo que toma.

#### 2.1.1.3 VISIÓN ANTROPOLÓGICA DE LA PERSONA MAYOR

Para Osorio, P. (2006), El actual contexto de análisis de los científicos sociales es el de una sociedad que envejece. Los cambios en la estructura de edad de la población tienen una implicancia significativa para la sociedad en general, a la vez que caracterizan la complejidad social contemporánea. La revolución

demográfica tiene consecuencias en todos los ámbitos del saber, y la prolongación de la duración de la vida genera en el mundo entero cambios estructurales de gran alcance. Lo cual se deja sentir en las ciencias sociales y en todo el quehacer científico en general.

El estudio de la vejez ha sido una tarea multidisciplinaria. Cada disciplina aporta su particular perspectiva, tanto metodológica como teórica, complementando o diferenciándose –no necesariamente contradiciéndose- de las otras. El envejecimiento, la vejez y todas las realidades asociadas a ellos, no hablan por sí solos, sino que son interpretados a la luz de diversas perspectivas teóricas. Estas teorías pueden ser más o menos útiles para interpretar determinadas realidades. No es que sean correctas o incorrectas. Nos proveen de una comprensión de la realidad y una visión bastante completa de algún fenómeno en particular. Bond (1993) y sus colegas identifican tres usos del material teórico: a) para explicar hechos que han ocurrido, b) para predecir hechos futuros; c) para generar nuevas teorías. Desde la perspectiva antropológica resulta interesante el estudio del proceso de envejecimiento y el imaginario que va generando esta experiencia en las personas, mujeres y hombres que envejecen, pero también en una sociedad que envejece. Vale decir, de qué forma las diferentes generaciones y el conjunto de las instituciones sociales se ven afectadas y dinamizan el fenómeno de envejecimiento poblacional. En antropología, una de las reflexiones debería surgir desde la pregunta por los significados y el sentido del ciclo vital y la mayor longevidad y en términos de concepciones temporales.

Al envejecimiento se le debe entender como un proceso, pero no sólo como un proceso lineal en el interior del ciclo vital. Como construcción social, presenta muchos retrocesos y también da algunos saltos cualitativos de cambio cultural, como por ejemplo, los ligados a la revolución demográfica del presente siglo. A nivel individual, este proceso es dinámico y discontinuo, que para ser entendido no sólo se debe observar y conocer desde un estado de vejez, desde una situación estática de sólo estar viejo o vieja, sino también como una construcción social y biográfica. Es por esto que sostengo desde la antropología, y como aproximación metodológica, analizar el envejecimiento desde una lectura biográfica y de experiencia anterior, pues nos permite comprender los cambios y circunscribirlos no a hechos aislados sino a un todo



de experiencia vital: “Tanto el estudio de las vidas individuales como el de los cambios sociales debe verse como una interrelación constante del tiempo vital, el tiempo definido socialmente y el tiempo histórico” (Neugarten, 1999: 30).

#### 2.1.1.4 PERSONAS MAYORES Y TRABAJO SOCIAL

El Trabajo Social gerontológico es el Trabajo Social que se ocupa de las personas mayores. Tiene su origen en el cambio que ha experimentado la sociedad: por un lado, se han implantado una serie de mecanismos para atender a las personas mayores en diversas contingencias—pensiones, residencias, ayuda a la dependencia— y, por otro, la sociedad se “individualiza” (Beck, 2003) y la familia se transforma, perdiendo su función asistencial. En este contexto el Trabajo Social gerontológico lleva a cabo su intervención práctica con las personas mayores. Pone en juego sus conceptos básicos para la atención en general, teniendo en cuenta la nueva realidad individual, familiar y social de las personas mayores. El trabajador social tiene que ayudar a las personas mayores a hacer frente a la nueva situación que la existencia les depara a través de los distintos niveles de intervención. La intervención primaria potencia una vejez activa que evite caer en el deterioro, ya que no hay mejor tratamiento que una buena prevención. La intervención secundaria está destinada a los mayores que ya tienen problemas para prevenir los estados de necesidad. En este estadio se está a tiempo de neutralizar la causa de la situación y que se promueva la salud. La intervención terciaria se refiere a la atención de larga duración, que puede requerir del ingreso en una institución por padecer enfermedades crónicas discapacitantes, aunque esta medida debe tomarse como último recurso.

La atención a determinadas necesidades de las personas mayores por parte de los Servicios Sociales no tiene que ir obligatoriamente dirigida a todos los efectivos demográficos que componen la tercera edad, sino sólo a aquellos cuyas circunstancias sanitarias, económicas, sociales y familiares hagan necesaria la intervención. (Beck, U. 2003)

#### 2.1.1.5 LA EDUCACIÓN SOCIAL EN EL ÁMBITO DE LAS PERSONAS MAYORES

En este punto, procedemos a ver desde el prisma de la Educación Social, y su trabajo con las personas mayores. Esta disciplina se ha consolidado como un área de intervención que favorece el bienestar social, y lucha por la integración cultural, económica y social de todos los ciudadanos. El ámbito de las personas mayores es uno de los campos de actuación de esta ciencia, enfocada a un favorecimiento de la participación, el desarrollo y la realización de las personas. Este hecho supone un reto para el colectivo de educadores sociales, ya que el concepto de persona mayor está en constante evolución, así como el número de sujetos que conforman este grupo poblacional, cada vez más numeroso e importante. Por lo tanto, es fundamental la conceptualización y la perspectiva desde la que se aborda el proceso de envejecimiento.

En un momento en el que la Educación Social se encuentra en plena expansión y se percibe como actuación necesaria en el estado de bienestar, la intervención socioeducativa con personas mayores es fundamental, si tenemos en cuenta que estamos ante una sociedad que envejece cada vez más, y aumenta en número.

La Educación Social y, especialmente, los educadores sociales no sólo deben percibir este colectivo como un ámbito más de actuación, sino que es necesario que se planteen y reflexionen sobre el tipo de actuación más satisfactoria en nuestros días. Atrás quedo la valoración negativa de los mayores, como personas dependientes, pasivas, lentas, etc. sino que nos encontramos ante un colectivo con gran potencial social, una nueva fuerza social emergente (en palabras de Amorós, Bartolomé, Sabariego y De Santos: 2006).

Como señala Fericgla (1992:67) el término que se utiliza para definir esta etapa de la vida determina la idea del proyecto/programa de intervención que se quiere llevar a cabo, al igual que la concepción que el educador social tiene de las personas con las que trabaja:

Observando la literatura especializada sobre el tema de las personas mayores desde la óptica de las Ciencias Sociales, resulta obvio el uso indiscriminado de términos y eufemismos demasiado inexactos para ser utilizados con rigor. Prácticamente en todas las publicaciones aparecen sin especificaciones

semánticas conceptos como octogenarios, senilidad, tercera edad, cuarta edad, nonagenarios, gente mayor, ancianidad, vejez y otros significantes que no tienen correspondencia rigurosa con sus significados reales. Para empezar, es necesario establecer diferencias rígidas entre conceptos biológicos (nonagenario, senil) y conceptos culturales (tercera edad, ancianidad); no se puede usar indistintamente cada uno de ellos sin originar una confusión conceptual.

Resulta de interés en este punto conocer, qué opinión existe entre el propio colectivo de mayores en España, sobre la palabra más apropiada para referirse a las personas mayores de 65 años (ya que vamos a trabajar con ellas, resulta significativo este mero interés por conocer sus percepciones y opiniones), a la pregunta: ¿Cómo desean las personas mayores de 65 años que se dirijan a ellas? ¿Qué terminología es la más aceptada? Mención especial merece el estudio realizado por el Centro de Investigaciones de la Realidad Social (CIRES, 1992), donde se plasma información relevante sobre qué término es el más apropiado para hacer referencia a las personas mayores de 65 años. Preguntando a una muestra representativa de población española (N = 1.200), el 51% de los encuestados consideró que "mayor" es la denominación más apropiada, un 23% "tercera edad", el 14% "anciano" y, el 5% "viejo".

El término "tercera edad" utilizado por diferentes organismos y por la Constitución Española (1978, art.59) va dejando paso al término "persona mayor". El Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias y la Consejería de Asuntos Sociales (2003), conscientes de la importancia de los prejuicios y estereotipos sobre las personas mayores, elaboran un documento de Recomendaciones a los medios de comunicación (también útil para los educadores sociales) dado que tienen un papel fundamental en la creación de estados de opinión y la consolidación de imágenes sociales. La quinta recomendación (2003:11) hace referencia a la terminología, señalando la importancia de:

Revisar y actualizar los términos empleados en los contenidos informativos y publicitarios (incorporamos, también, en los proyectos/programas de intervención socioeducativa), ya que con las palabras se proyectan conceptos y

desde estos se conforman las actitudes, es decir, las formas de pensar, de sentir y de actuar del conjunto de los grupos sociales. En este sentido se considera adecuado:

- Utilizar el término "personas mayores" frente a "tercera edad" o "ancianos".
- Utilizar el término "residencia para personas mayores" frente a "asilo" o "geriátrico".
- Evitar expresiones con connotaciones paternalistas o infantilizadoras como "nuestros mayores", "abuelos", "abuelotes", etc., que aunque suelen ser enunciadas con intenciones cariñosas, chocan frontalmente con una concepción de la persona mayor adulta y con capacidad de autodeterminación.
- Sustituir términos globalizadores y etiquetadores por expresiones que hagan referencia principal a la dimensión de persona y ubiquen la enfermedad o limitación en categoría de circunstancias. Por ejemplo, es preferible hablar de "personas con discapacidad" frente a "discapacitados" o de "personas con demencia" frente a "dementes".

En la actualidad, las administraciones, las entidades, los profesionales ratifican que "persona mayor" es el término más apropiado y aceptado. Presenta menos connotaciones semánticas para describir con cierta neutralidad y realidad a este colectivo social. En esta misma línea se justifica la utilización de este término "persona mayor" señalando las siguientes cuestiones:

- Se trata de una tendencia actual, respaldada por administraciones públicas y profesionales (El monográfico de la revista RES así lo constata: Educación Social y Personas Mayores).
- Rompe con los estereotipos y prejuicios que rodeaban a esta etapa de la vida (por ejemplo, en la literatura, se puede hacer mención de Canción de otoño en primavera donde se recoge el tan famoso verso "Juventud; divino tesoro" del poeta Rubén Darío).
- Las personas mayores optan, mayoritariamente, por la utilización de este término (como se ha expuesto anteriormente, y así lo pone de relieve la investigación del CIREs, 1992, con un 51% de aceptación del término entre los propios mayores).

Las personas mayores son un colectivo social que ha venido definiéndose en relación a la edad (edad cronológica), criterio métrico utilizado para definir a la persona mayor; sin embargo, como puntualiza Moragas (1998:22) "la edad constituye un dato importante pero no determina la condición de la persona, pues lo esencial no es el mero transcurso del tiempo, sino la calidad del tiempo transcurrido, los acontecimientos vividos y las condiciones ambientales que lo han rodeado". Sin entrar en demasiado detalle, y como una simple llamada a la reflexión de los educadores sociales a la hora de planificar cualquier intervención socio-educativa, es curioso que esta etapa de la vida, pueda llegar a durar en torno a veinticinco-treinta años (considerándose desde los 65) y que en todo este período no existan matices que diferencien al mayor de 65 años del mayor de 90. No es comparable una persona de 65 años con otra de 85 ni en sus necesidades, intereses o expectativas. Calero (2000:201) plantea que: Si tenemos en cuenta que mientras que en los inicios del desarrollo humano treinta años corresponden a unas ocho etapas diferenciadas, que son descritas en la bibliografía especializada, una etapa o todo lo más dos etapas (la tercera y cuarta edad) debe llevarnos, si no al asombro, sí a la reflexión de lo que ello puede indicar de sobresimplificación de una etapa de la vida que cada vez adquiere mayor relevancia.

En esta misma línea, se presenta el concepto de "envejecimiento satisfactorio" (succesful aging) propuesto por Rowe y Kahn (1987) o el de "vejez con éxito o vejez competente" defendido por Fernandez-Ballesteros (2000) para potenciar cualquier intervención socio-educativa. Y de indudable interés para la educación social por tratarse de un concepto que promueve que una vida más larga debe ir acompañada de oportunidades continuas de salud (física, emocional y mental), participación (en la sociedad) y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida.

Se reproduce a continuación un fragmento del documento elaborado por las OMS, Envejecimiento activo: marco político (2002) en el que de manera detallada se expone el planteamiento de este concepto comenzado a tratar esta etapa de la vida como potencial, como capital social:

*"El planteamiento de envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los Principios de las*

*Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento "basado en las necesidades" (que contempla a las personas mayores como objetivos pasivos) a otro "basado en los derechos", que reconoce los derechos de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen. Y respalda su responsabilidad para ejercer su participación en el proceso político y en otros aspectos de la vida comunitaria".*

Envejecer bien, no sólo en lo relacionado con la salud, sino de manera integral es un concepto que comienza a adquirir gran importancia en la sociedad, por lo que el ámbito de la educación social debe comenzar a tenerlo presente y trabajar en esta línea. "La vejez, como otras etapas de la vida, es además de una cuestión biológica y psicológica, una construcción social" (Bazo, 2005:14). Y como construcción social es necesario que las personas mayores participen en la sociedad; sobre todo, si tenemos en cuenta su destacable peso poblacional. Participar de manera plena es contribuir en la elaboración y realización del proyecto global de sociedad: una sociedad para todas las edades (Lema del Año Internacional de las Personas Mayores, 1999).

La participación es un valor de gran importancia tanto en lo personal como en lo social; cultivar este valor y formar actitudes participativas es una de las claves de cualquier programa de intervención socio-educativa en la sociedad actual.

Propuestas de intervención con personas mayores desde la Educación Social: El Plan Gerontológico de carácter estatal, elaborado por la administración central y editado por el Instituto Nacional de Servicios Sociales (1993) plantea su actuación sobre el colectivo de las personas mayores en base a cinco áreas: Pensiones; Salud y Asistencia Sanitaria; Servicios Sociales; Ocio y Cultura; y Participación. Teniendo en cuenta esta estructura y en función de los tres ámbitos fundamentales de la educación social (educación social especializada, animación sociocultural y educación permanente) se señalan diferentes propuestas de intervención desde la Educación Social con el colectivo de personas mayores.

#### 2.1.1.6 LAS PERSONAS MAYORES DESDE EL PRISMA ECONÓMICO

Hasta el momento hemos abordado la definición, terminología y actuación con el colectivo de personas mayores desde distintas ciencias sociales y sanitarias. En este punto, llegamos a una visión de este colectivo desde el ámbito de las ciencias económicas, pilar fundamental en nuestra sociedad.

Según Rodríguez Cabrero (2011), la problemática del envejecimiento supone abordar diferentes retos al mismo tiempo que se retroalimentan entre sí como son: los posibles escenarios de longevidad que afectan a los sistemas de protección social en términos de pensiones, atención sanitaria y cuidados de larga duración a personas mayores en situación de dependencia; también la longevidad condiciona la producción y el consumo de las personas mayores, es decir, la ocupación y las oportunidades de consumo y ocio; igualmente, la estructura de la protección social se está viendo afectada por el envejecimiento de la población, situando en el centro de la misma la garantía de ingresos par a evitar situaciones de pobreza y vulnerabilidad; en el mismo sentido la estructura de relaciones sociales y familiares se ve afectada también en un contexto de incorporación de la mujer al mercado de trabajo y de feminización del envejecimiento; roles, identidades y participación social se están redefiniendo así como la posición y voz de las personas mayores.

Como subrayan Bond, Peace, Dittman-Kohli y Westerhof (2007), el envejecimiento en la sociedad es un haz complejo de cambios, retos y oportunidades en las llamadas sociedades del bienestar . Transformaciones todas ellas en las que la existencia de un cierto patrón común de cambio en las sociedades del occidente desarrollado no puede ocultar una amplia diversidad de situaciones como consecuencia de estructuras sociales y económicas específicas, variedad institucional y de protección social y conglomerados culturales diferentes.

Dentro de este amplio conjunto de variables o campos de conocimiento social que afectan al envejecimiento de la población, la perspectiva económica es una de las miradas de análisis. Dicha perspectiva supone revisar cómo las personas mayores están o han estado incardinadas en el proceso productivo

formal y sus formas de retiro, así como los niveles de renta, ahorro, consumo y ocio. Siendo ésta una perspectiva necesaria, cabe otra mirada más amplia, la de la economía política del envejecimiento, como aquel proceso en el que los cambios demográficos se analizan y comprenden dentro de la trama institucional de la sociedad, bajo un enfoque omnicomprensivo en el que producción, consumo e integración social forman parte de un todo y en el cual el envejecimiento es al mismo tiempo el resultado de un largo ciclo vital y social desigual (Guillemard, 1992) y una forma específica de distribución de la riqueza de la sociedad (Etxezarreta y otros, 2009), al mismo tiempo que una parte fundamental de los procesos de reproducción social. Se trata de analizar el envejecimiento como una parte fundamental del desarrollo social más que su estricta contribución al crecimiento económico.

#### 2.1.1.7 DEMOGRAFÍA DE LAS PERSONAS MAYORES

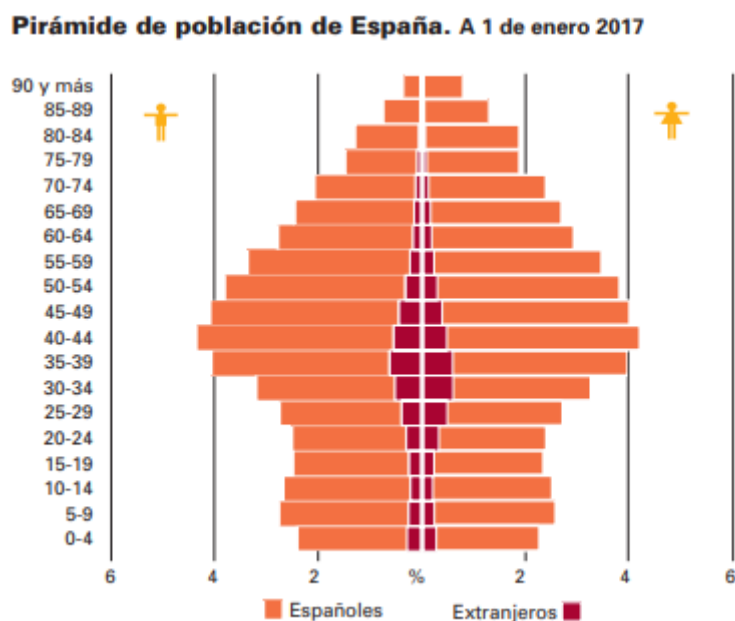
Una vez analizadas el conjunto de las personas mayores desde distintos enfoques, ciencias y materias, proponemos ver desde un análisis demográfico la situación actual de este grupo poblacional, centrándonos en los datos relativos a nuestro país.

Hemos de comenzar diciendo que el envejecimiento de la población es un hecho que no solo se está produciendo en España, sino que es un fenómeno global. Ni siquiera podemos afirmar que es un hecho aislado de las sociedades del llamado primer mundo o las sociedades que fomentan el estado de bienestar; ya que esta situación se produce, aunque a distintos niveles, en todo el mundo.

Este envejecimiento de la población se relaciona con dos variables poblacionales, que son el crecimiento de la población de más de 65 años y la disminución de la población entre 0-14 años. Estos dos factores pueden explicarse con diversos razonamientos, ya que el influyen en ellos innumerables situaciones. Pero principalmente podemos resumirlas en que en el aumento de la esperanza de vida, y una disminución de las tasas de natalidad, fecundidad y fertilidad.



Gráfica 1: Pirámide de Población en España.



Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

Tal y como podemos apreciar en la gráfica, España muestra un modelo poblacional envejecido, ya que podemos ver el grueso de la población de nuestro país comprendida entre los 35 y 59 años. Esto significa que la tendencia está claramente marcada hacia el envejecimiento, ya que ese sector de la población, que es mayoritario, en pocos años pasará a formar parte de las personas mayores. Por el contrario, vemos como la parte baja de la pirámide, los jóvenes, va menguando cada vez más. A finales del año 2016 el Instituto Nacional de estadística (INE) anunciaba que el índice de longevidad alcanzaba en España un máximo histórico de 116%, es decir que existían 116 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16 y las previsiones para los próximos años eran al alza.

En este sentido podemos ver cómo baja la natalidad, no la fecundidad. Durante el año 2016 hubieron 410.583 nacimientos, un 1,9% menos que el año anterior. La tasa de natalidad se ha situado en 8,80 nacidos por 1.000 habitantes. El número medio de hijos por mujer (fecundidad) Ha sido de 1,34, algo mayor que el año anterior, aunque siguen siendo cifras bajas dentro de la UE. La edad media a la maternidad, por su parte, se ha mantenido en 32 años. Los nacidos de madre extranjera suponen el 18,2% del total. Por encima destaca el dato de Melilla (44,2%), Illes Balears (27,7%) y Cataluña (26,5%).

Gráfica 2: Número medio de hijos por mujer.

**Número medio de hijos  
por mujer 2015**



Francia	1,96
Irlanda	1,92
Suecia	1,85
Reino Unido	1,80
Dinamarca	1,71
Bélgica	1,70
Letonia	1,70
Lituania	1,70
Países Bajos	1,66
Finlandia	1,65
<b>Unión Europea</b>	<b>1,58</b>
Estonia	1,58
Rumanía	1,58
República Checa	1,57
Eslovenia	1,57
Bulgaria	1,53
Alemania	1,50
Austria	1,49
Luxemburgo	1,47
Hungría	1,45
Malta	1,45
Croacia	1,40
Eslovaquia	1,40
Italia	1,35
Grecia	1,33
<b>España</b>	<b>1,33</b>
Chipre	1,32
Polonia	1,32
Portugal	1,31

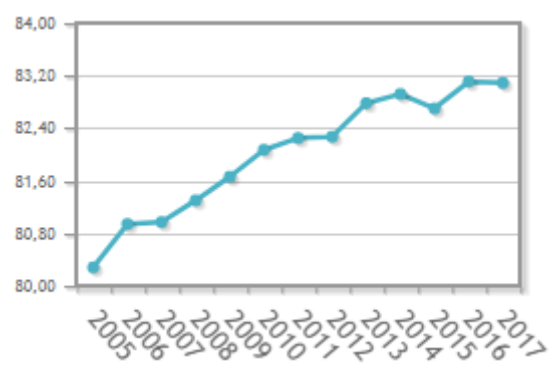
Fuente: Eurostat

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

Como podemos apreciar, el número hijo por mujer en España se situaba en 1,33, muy por debajo de la media europea, y bastante alejado de países como Francia, Suecia o Reino Unido. Este hecho podría atribuirse a muchos factores, como el desarrollo del país, el nivel de ayudas a las familias por parte del estado, la inmigración, etc.

Pero continuando con los datos relativos al envejecimiento de la población residente en España, debemos señalar la alta esperanza de vida con la que contamos en nuestro país, que se sitúa en 80,4 años en los hombres, 85,7 años en las mujeres, y una media de 83.17.

Grafica 3: Esperanza vida en España.



Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

Como podemos apreciar, el incremento de la esperanza de vida en España aumenta a un ritmo vertiginoso, ya que en apenas 15 años hemos logrado un aumento de 3 años de media en la vida de los ciudadanos.

Grafica 4: Comparativa esperanza vida en la UE

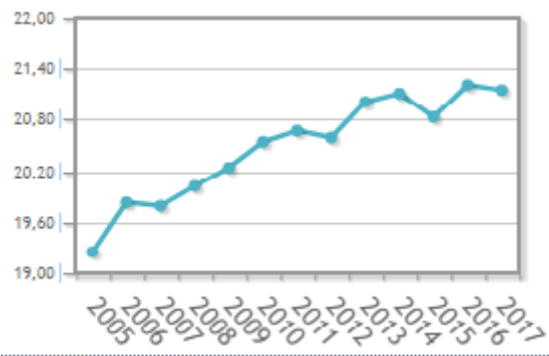
	Δ año
<b>España</b>	<b>83,0</b>
Italia	82,7
Francia	82,4
Luxemburgo	82,4
Suecia	82,2
Malta	81,9
Chipre	81,8
Países Bajos	81,6
Finlandia	81,6
Irlanda	81,5
Austria	81,3
Portugal	81,3
Bélgica	81,1
Grecia	81,1
Reino Unido	81,0
Eslovenia	80,9
Dinamarca	80,8
Alemania	80,7
<b>Unión Europea</b>	<b>80,6</b>
República Checa	78,7
Estonia	78,0
Croacia	77,5
Polonia	77,5
Eslovaquia	76,7
Hungría	75,7
Rumania	75,0
Letonia	74,8
Bulgaria	74,7
Lituania	74,6

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

En esta tabla, podemos ver cómo España se sitúa a la cabeza de esperanza de vida dentro de la Unión Europea. También, podemos observar cómo el continente muestra una clara tendencia al envejecimiento.

Pero no es simplemente el alto nivel de esperanza de vida en general de los españoles, sino que también ha aumentado en esta última década la esperanza de vida de aquellas personas que alcanzan los 65 años.

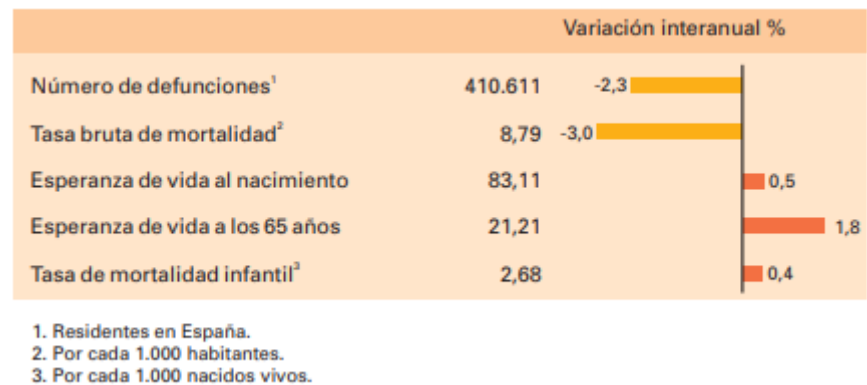
Gráfica 5: Esperanza de vida en personas de 65 años en España.



Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

Al igual que ocurría con la esperanza de vida general en nuestro país, podemos apreciar el claro aumento de la esperanza de vida de aquellas personas que alcanzan la edad de jubilación, lo que supone el mantenimiento de dichas tendencias.

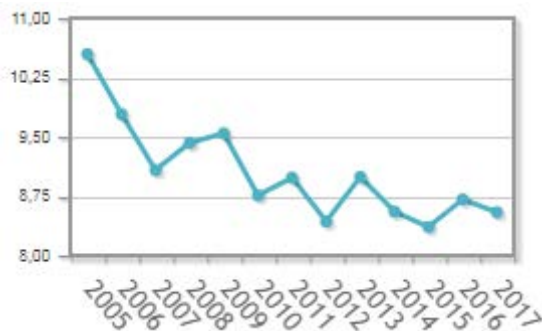
Gráfica 6: Indicadores de mortalidad.



Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

Si nos fijamos en los datos de la gráfica, podemos observar dicho aumento de la esperanza de vida tanto al nacer como al cumplir los 65 años. También se observa un descenso de 2.3% de las defunciones, lo que aumenta de manera indirecta el número de personas mayores en nuestra sociedad. Del mismo modo, la tasa bruta de mortalidad también ha sufrido un descenso del 3%, lo que sitúa el número de defunciones en 8,79 por cada 1000 habitantes, una tasa realmente baja.

Gráfica 7: Tasa de mortalidad a los 65 años.



Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

Esta gráfica nos muestra de manera visual el descenso de la tasa de mortalidad desde el año 2005, donde podemos apreciar un descenso de algo más de dos puntos en la gráfica. Aunque es cierto que no es el punto más bajo en el que se ha situado España, ya que en el año 2015 se alcanzó la cifra más baja en cuanto a dicha tasa de mortalidad.

Por lo tanto, para concluir el presente punto, podemos afirmar que España se ha convertido en una sociedad envejecida, liderando este ranking dentro de la Unión Europea, que sigue dicha tendencia de envejecimiento. Esta situación se debe tanto a factores demográficos (esperanza de vida, nacimientos, defunciones), como factores sociales, económicos, sanitarios, etc. Por lo tanto, podemos prever una constante en cuanto al envejecimiento poblacional, una cuestión que deberá ser abordada desde una visión multidisciplinar para dar una respuesta a semejante fenómeno.

#### 2.1.1.8 ESTILOS DE VIDA DE LOS MAYORES

Dentro de nuestra investigación tenemos sujetos que viven y desarrollan su vida diaria en distintos contextos. Uno de ellos son los centros residenciales para personas mayores. Ante la diversidad de clasificaciones, modelos y tipologías de centros residenciales para personas mayores, hemos decidido establecer de referencia la descrita por la Comunidad de Andalucía en la Orden de 5 de noviembre de 2007, por la que se regulan dichos centros residenciales en Andalucía. En dicha Orden aparecen los siguientes centros para personas mayores y que se describen a continuación: Centros Residenciales, Centros de Día o Unidades de Estancias Diurnas (UED), y Centros de Noche o Unidades de Estancias Nocturnas (UEN).

##### Tipología de centros

- Centros Residenciales para personas mayores

Son aquellos centros de carácter social que ofrecen alojamiento, convivencia y atención integral. Tienen una función sustitutoria del hogar familiar, ya sea de forma temporal o permanente para personas mayores en situación de dependencia.

Dentro de este recursos podemos diferenciar dos centros residenciales, los dirigidos a personas mayores en situación de dependencia y los dirigidos a personas mayores en situación de dependencia con trastornos graves y continuados de conducta (necesidades especiales).

- Centros de Participación Activa

Son aquellos centros de carácter social que ofrecen una atención integral durante el período diurno a personas mayores en situación de dependencia, con el objetivo de mejorar o mantener el mejor nivel posible de autonomía personal y calidad de vida, tanto de la persona en situación de dependencia como de su entorno socio-familiar, posibilitando la permanencia de aquella en su entorno habitual.

En particular, cubre, desde un enfoque biopsicosocial, las necesidades de asesoramiento, prevención, rehabilitación, orientación para la promoción de la autonomía, habilitación o atención asistencial y personal, favoreciendo la permanencia de las personas mayores en su ambiente familiar y social.

- Centros de Noche o Unidades de Estancias Nocturnas para personas mayores.

Son aquellos centros de carácter social que ofrecen alojamiento y atención en horario nocturno a personas mayores en situación de dependencia y que tienen una función complementaria a la permanencia de la persona usuaria en el entorno social y/o familiar.

La necesidad de este recurso puede deberse a diversas causas, como pueden ser: Incapacidad de valerse por sí mismos, imposibilidad de recibir cuidados nocturnos por parte de sus cuidadores, necesidad de supervisión nocturna, control y regulación del ritmo del sueño y comportamiento nocturno y por circunstancias familiares.

Los centros residenciales son aquellos que más interés nos suscitan, ya que uno de los grupos control con los que trabajamos se nutre sujetos que habitan en una residencia para personas mayores. En Sevilla y su provincia encontramos 157 Centros Residenciales, según el Registro de Entidades, Servicios y Centros de Servicios Sociales. Este hecho es un indicador también del nivel de envejecimiento de nuestro territorio, ya que estos servicios nacen como respuesta al creciente número de personas mayores que existen.

## 2.2 ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES

Según la OMS, proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Es envejecer seguro, saludablemente, participando y contribuyendo, así como formándose y educándose. Es vivir con seguridad, contando con los apoyos sociales, jurídicos y sanitarios: vivir con salud. Vivir

sintiéndose reconocido, respetado y requerido para aportar a la sociedad. (Sarasola, J.L.; Malagón, J.L.; Barrera, E., 2012:188).

En nuestro país, contamos con el Libro Blanco del Envejecimiento activo, un documento realizado para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de 65 años. Este texto se centra en los modelos de vida saludable para poder lograr un mantenimiento de la actividad más allá del momento de alcanzar la jubilación. En este Libro se recogen numerosas propuestas para dar respuesta a distintas preocupaciones de las personas mayores.

Las principales líneas de actuación que se proponen dentro del Libro Blanco del Envejecimiento Activo pueden resumirse en (Causapié et al., 2011):

- Asumir que el desarrollo individual se prolonga a lo largo de todo el ciclo de vida de las personas, lo que conlleva una repercusión social.
- Instaurar una política económica que contemple todo el ciclo vital y facilite las relaciones humanas, reserve tiempo para los cuidados personales, la solidaridad y las relaciones sociales lo que mejorará la economía y la seguridad de las personas mayores
- Desarrollar, fomentar y difundir un concepto de las personas mayores ajustado a los derechos que les corresponden como parte integrante de la ciudadanía, sin discriminaciones ni desigualdades de trato.
- Facilitar su participación activa en todos los ámbitos y a todos los niveles de la sociedad, y potenciar la solidaridad intergeneracional.

Dentro de este marco, se reclama que las distintas administraciones, entidades, actores sociales, etc., se hagan eco de dicho Libro, para que el envejecimiento activo sea una realidad efectiva y el mayor número de personas mayores puedan disfrutar de este tipo de acciones, logrando así alargar su actividad.



## 2.3 LA PARTICIPACIÓN SOCIAL Y LAS PERSONAS MAYORES

Según Pinazo (2019), la participación social de las personas mayores contribuye a la calidad de vida y fomenta el envejecimiento activo y saludable. Al alcanzar la edad de jubilación, las personas mayores se encuentran con un aumento considerable de su tiempo libre. Este hecho, unido a la reducción de las responsabilidades laborales, puede llevar a las personas mayores a una situación de no tener un control real y óptimo de su tiempo libre. Por lo tanto, como hemos visto, el envejecimiento activo es un factor fundamental para continuar con unos niveles de calidad de vida adecuados. Dentro del envejecimiento activo, podemos encontrar numerosas formas de ocupar el tiempo libre, y una de ellas es mediante la participación social. Esta debe ser entendida como un método de ocupar el tiempo de una manera saludable, intentando ser partícipes de una mejora de la sociedad. Esta participación puede darse de muchas formas, bien a través de entidades sociales, organizaciones no gubernamentales, organizaciones vecinales, plataformas, etc. Existen a día de hoy numerosas alternativas que engloban distintos ámbitos sociales, políticos, naturales, etc., donde las personas pueden desarrollar esa ayuda y tener así un sentimiento de realización propio. Realmente es necesario potenciar la calidad de vida en los adultos mayores para que su productividad social se mantenga en el tiempo. Para ello, debe existir un compromiso para que las políticas de salud, participación, seguridad, economía y educación, entre otras, hagan una apuesta por el envejecimiento activo (González-Raimundí, 2015 y 2016, Peláez, Monteverde-Verdenelli y Acosta, 2017).

### 2.3.1 BANCOS DEL TIEMPO

Antes de centrarnos en los Bancos del Tiempo propiamente dichos, nos gustaría centrarnos en el concepto de Economía Colaborativa, tan importante para entender dichas entidades y las personas que en ella participan.

la denominada Economía Colaborativa, considerada ya como un nuevo modelo económico en auge. Aunque ese es el término más común, en la bibliografía podemos encontrar otros que son utilizados a modo de sinónimos, como son:

Economía social, Economía del compartir, Economía del bien común o Economías comunitarias, entre otros. Méndez (2015), hace referencia a la confusión que puede producir la existencia de diferentes conceptos:

*“Si bien se trata de nociones originariamente diferentes, las definiciones y delimitaciones con que se utilizan no son homogéneas y provocan cierta confusión inicial. A eso se añade que buena parte de las publicaciones sobre estas actividades surgen en el seno de las propias organizaciones, redes o fundaciones que las promueven y resultan escasos los estudios empíricos realizados, así como la atención prestada hasta el momento por las revistas científicas especializadas. (p. 2)”*

En muchos casos, el término Consumo Colaborativo también es utilizado como sinónimo de Economía Colaborativa, sin embargo, no son lo mismo. Puede existir Economía Colaborativa sin que se dé Consumo Colaborativo. Como recoge Cañigüeral (2014, p. 29), “no es más que la puerta de entrada a la economía colaborativa. Es la puerta que permite a mucha gente experimentar y empezar a observar la economía en su conjunto con unos nuevos ojos”. García (2014, p.4), la define como un movimiento con una clara orientación social y cuyos fundamentos son “la cooperación, la innovación, la proximidad, la sostenibilidad, la comunidad, la solidaridad, la producción y el consumo responsables, e incluso, las finanzas éticas”.

Los Bancos del Tiempo, son iniciativas basadas principalmente en los valores de cooperación y ayuda mutua, en las cuales se propone el tiempo como moneda de cambio. Del Moral (2014), ofrece la siguiente definición:

*“Un Banco de Tiempo es una red de intercambio de ayuda, habilidades y conocimientos en la que la moneda de cambio es el tiempo. Las personas ponen su tiempo a disposición de las/os demás y esperan poder disponer del tiempo de las/os otras/os socias/os para resolver las necesidades cotidianas. (p. 16).”*

La unidad de intercambio es la hora, independientemente del servicio que se ofrezca o se reciba. Normalmente sólo se intercambian servicios, no productos, aunque existen algunos Bancos del Tiempo que están integrando también el trueque de productos, como por ejemplo el de Burgos. Se caracterizan también por ser experiencias fundamentalmente de carácter local ya que los intercambios se realizan entre los habitantes de la zona en la que está situado.

Hasta el momento no han sido exitosas experiencias de Bancos del Tiempo regionales o nacionales, dada la dificultad de poner en contacto a personas distanciadas entre sí.

Funcionan a través de un equipo promotor y gestor, que pueden ser Asociaciones de vecinos, Asociaciones culturales, Ayuntamientos, centros escolares, universidades, empresas u otras instituciones (residencias de personas mayores, centro penitenciario, etc.) Los Bancos del Tiempo tienen una serie de principios básicos (Cuenca 2007, p. 129):

- Igualdad: todos los servicios tienen el mismo valor.
- Confianza: la creación de redes sociales de ayuda fortalece los lazos de confianza en la comunidad y entre las personas y las instituciones. Todos los participantes aceptan su vulnerabilidad al entorno y confían en una solución participada.
- Multireciprocidad: todos los participantes dan y reciben algo. Los intercambios son multilaterales, el servicio no tiene que ser devuelto a la misma persona que lo ha prestado, si no a cualquier otro participante.
- Flexibilidad y voluntariedad: los intercambios tienen carácter puntual y espontáneo, no son servicios profesionales.
- Responsabilidad: Los participantes se responsabilizan personalmente de la calidad de los intercambios. Asimismo, cada persona inscrita posee un seguro de responsabilidad civil. El Banco del Tiempo, a través de sus responsables, debe vigilar el cumplimiento del reglamento y del acuerdo de adhesión de los socios/as.

Los precedentes de estas entidades son las redes de trueque. Pero no las redes de trueque tradicionales que han existido a lo largo de la historia de intercambio de productos. Si no las redes de trueque modernas que funcionan mediante un sistema establecido y que además se intercambian servicios. El nombre original es LETS (Local Exchange Trading Systems), que la traducción sería “sistemas de intercambio local”. Gisbert (2014, p.11), define los sistemas LETS como “iniciativas locales no lucrativas que proveen a la comunidad de información sobre los servicios y productos que sus miembros pueden intercambiar entre sí, utilizando una moneda o divisa propia”. El valor es consensuado por los miembros y las transacciones se registran en cada una de las cuentas. Estas redes modernas tienen su origen en Canadá en los años 70

y desde allí se expandieron a Australia, Nueva Zelanda y Reino Unido. El primero en España se implantó en Vallecas (Madrid) en 1995.

En Europa, las primeras experiencias de BdT se producen en Italia, en la década de los 90. La idea era satisfacer las necesidades de las personas mayores de utilizar la gran cantidad de tiempo que tenían disponible después de la jubilación, y al mismo tiempo para ayudar a las mujeres en su conciliación de la vida laboral y familiar. El término se utiliza por primera vez en 1991 por el sindicato de pensionistas de Parma<sup>4</sup>. En Reino Unido el concepto de BdT llegó en 1998, impulsado por Maria Simon, del Departamento de Servicios Sociales de Gloucestershire (Inglaterra), y David Boyle, periodista y escritor. Ambos se inspiran en Cahn y el potencial de la iniciativa para desarrollar un modelo de asistencia social basado en la proximidad. María Simon fundó Fair Shares, el primer Banco del Tiempo del país y Boyle fundó el segundo mediante la New Economics Foundation (NEF) en un centro médico del sur de Londres, con el objetivo de evaluar el impacto de esta iniciativa en la salud de las personas y para incorporar este concepto en los servicios locales de salud y bienestar social (Gisbert, 2010).

El primer Banco del Tiempo en España comenzó en 1998 en Barcelona. Fue una experiencia puesta en práctica por la Asociación Salud y Familia y el Ayuntamiento de Barcelona en el barrio del Guinardó. El objetivo era promover la conciliación de la vida familiar y laboral integrada en el proyecto "Compartir: promoviendo el reparto de los tiempos entre mujeres y hombres" como programa de Acción Comunitario para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres de la Unión Europea (1997-99). Posteriormente se amplió para promover el intercambio de servicios en las asociaciones de vecinos.

En la actualidad en España encontramos un gran número de Ayuntamientos que ofrecen los Bancos del Tiempo como un recurso municipal, como es el caso de los Ayuntamientos de Sevilla, Málaga o Valladolid, entre otros. Según Cuenca (2007:123), "en general, los Bancos del Tiempo españoles siguen el modelo del sur o italiano, cuyo eje es la conciliación de la vida familiar y laboral". Existen algunos, como es el caso del Banco del Tiempo de Alicante, más cercanos al modelo anglosajón, el cual "se vertebra en torno al fortalecimiento de las comunidades, la mejora de su calidad de vida y el

aumento del nivel de confianza de y entre la población, mediante la coproducción de servicios de atención personal”.

Una vez definido el término de Banco del Tiempo, pasaremos a evaluar su función dentro de la sociedad, mostrando las ventajas y beneficios que esta iniciativa ofrece a las personas que participan en ellos.

Aunque la investigación al respecto todavía es escasa, cada vez existen más documentos (artículos de revistas, capítulos de libros, noticias, etc.) que hacen referencia a los múltiples aspectos positivos de estas iniciativas y de las que se pueden beneficiar las personas mayores que participan en ellas. De la revisión bibliográfica y documental realizada, podemos hacer referencia a su incidencia positiva en los siguientes aspectos:

- Evitar el aislamiento y la soledad

Según Fernández & Ponce de León (2013:94), los Bancos del Tiempo se trata de un recurso que “ofrece la posibilidad de tener un mayor contacto social, evitar el aislamiento, prevenir la soledad, activar la autoestima, permitir el encuentro intergeneracional, mantener la actividad, mejorar la cohesión social y combatir la exclusión”. El Libro Blanco del envejecimiento activo en Andalucía (VV.AA., 2010a), hace mención a los Bancos del Tiempo como una forma de participación social e intergeneracional: *“A lo largo de la vida dedicamos gran parte de nuestro tiempo al trabajo y a la familia pero también podemos disponer de tiempo para invertirlo en otras cosas. Parte de este tiempo lo podemos utilizar para seguir participando activamente en la sociedad a través de otras formas enriquecedoras de participación social e intergeneracional como el voluntariado o los denominados bancos de tiempo. (p. 300)”*

Asimismo, lo recoge como recomendación nº8 para favorecer la participación tanto de las personas que viven solas como de las que están aisladas, sobre todo de las personas de edad más avanzada residentes en zonas rurales, “crear bancos de tiempo y servicios de acompañamiento como alternativa al aislamiento que puede ir asociado al proceso de envejecimiento” (p. 319)

Burgess (2014), señala que, a través de su estudio, ha podido comprobar la existencia de pruebas que señalan que los BdT ayudan a hacer frente a la soledad y el aislamiento, particularmente en las personas de edad avanzada. Esto la convierte en una iniciativa con grandes beneficios debido a las graves

consecuencias que tiene la soledad para las personas y para los servicios públicos. La falta de contacto social es un factor de riesgo conocido que incide en los malos resultados de salud física. La soledad tiene un impacto en la salud pública, ya que se asocia con una serie de resultados negativos para la salud, incluida la mortalidad, la morbilidad, la depresión y el suicidio, así como el uso de servicios de salud. Por ejemplo, las personas mayores que viven solas son significativamente menos propensas a haber visitado a un médico como resultado de una caída. En este sentido, la falta de interacción social conllevaría que, las personas mayores que viven solas, tengan menos personas cerca que puedan darse cuenta de su situación de deterioro. La cantidad y calidad de las interacciones sociales ha sido identificado como predictores de bienestar y existen evidencias que sugieren que tener contacto social de forma regular combate el estrés y la ansiedad, actuando como una fuente de autoestima y respeto.

- Fomentar la red de apoyo de la persona

Existen gran cantidad de estudios e investigaciones que hacen referencia a la importancia de la existencia de redes sociales de apoyo para la calidad de vida en las personas mayores (Aguilar, Álvarez & Lorenzo, 2011; Schalock & Verdugo, 2003; Vega, Buz & Bueno, 2002; Verdugo, Gómez & Arias, 2009; VV.AA., 2009a). Así lo refleja también el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), en una de sus publicaciones: *“Las redes sociales tienen un efecto positivo y protector. Aquellas personas mayores que tienen contacto frecuente con la familia, los amigos íntimos y los vecinos, tienden a tener mejor salud mental y física que los que se involucran menos. Más aún, una mayor implicación con el vecindario y la comunidad se asocia con más apoyo social, más actividad física y niveles menores de estrés”*. (Lang, et al., 2010:13).

En este sentido, en la Revista 60 y más (VV.AA., 2010b), en un reportaje realizado sobre Bancos del Tiempo, identifican entre uno de sus principales beneficios: “la inclusión de las personas mayores en la vida social” (p.11). Asimismo, destaca la extensa bibliografía que hace referencia al fortalecimiento de las redes de apoyo como uno de los principales beneficios presentes en estas iniciativas. Lidón (2011), hace la siguiente aportación al respecto: A través de las actividades de los bancos del tiempo se fomenta la convivencia y la paz social y cultural: los intercambios generacionales e interculturales que en

ellos se dan son útiles para mejorar las relaciones interpersonales y para conseguir mayor integración social. La mejora de la calidad de vida y la autoestima de las personas que participan parece otra de las consecuencias positivas de este tipo de intercambio.(p. 171). En una investigación sobre los Bancos del Tiempo en Reino Unido, desarrollada durante dos años por la Universidad de East Anglia, arrojó los siguientes resultados (Seyfan & Smith, 2002):

- La participación en los Bancos del Tiempo mejora la calidad de vida de las personas, en gran parte a través de la interacción social. Además se constató también que la participación tuvo efectos positivos en personas con problemas de alcoholismo y salud mental.
- Los Bancos del Tiempo consiguen traspasar las diferencias sociales y fomentar la cohesión social. En este sentido fomenta también las relaciones intergeneracionales, mediante la vinculación producida entre escuelas y centros residenciales que desarrollaron en común experiencias de este tipo.
- Las organizaciones participantes fomentaron sus relaciones con otras organizaciones y entidades de la comunidad, así como entre la comunidad en general.

- Bienestar emocional

Los Bancos del Tiempo destacan también por sus numerosos beneficios de tipo psicológicos.

Se tratan de iniciativas que ponen en valor los conocimientos y saberes de cada persona, todo el mundo tiene algo que aportar. De esta forma se estimulan las capacidades y habilidades de las personas, generando en ellas una satisfacción personal al sentirse útiles para los demás, favoreciendo de esta forma un refuerzo de su autoestima y de la autorrealización.

Richard Byng, médico e investigador especializado en salud mental, el cual ha participado activamente en la puesta en marcha de diferentes experiencias de Bancos del Tiempo en hospitales y centros de salud en Londres dirigidos principalmente a las personas mayores, señalaba hace unos años que los Bancos del Tiempo se han convertido en un método

alternativo de tratamiento que ha permitido que una gran cantidad de pacientes hayan dejado los antidepresivos (VV.AA., 2002b).

En una evaluación puesta en marcha por el Centro de Investigaciones Sociomédicas del hospital de St. Thomas (Londres), combinando enfoques cualitativos y cuantitativos para medir el impacto de la participación, obtuvieron como principales conclusiones que, la inclusión de las personas en estas iniciativas contribuye a aumentar la confianza y la autoestima, se favorece la prevención frente a la atención y mejora la autopercepción de la salud (VV.AA., 2002b).

- Aumento de la actividad y el ejercicio físico

La práctica regular de actividad física o ejercicio físico en las personas mayores contribuye enormemente a retrasar la aparición de las deficiencias motrices y a mejorar la capacidad funcional, previene la morbilidad y mortalidad que producen muchas enfermedades, favoreciendo la autonomía, y por lo tanto, mejorando la calidad de vida (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, s.f.).

Cabe mencionar uno de los beneficios más importantes de la actividad física en las personas mayores: la mejora de los reflejos, coordinación y equilibrio, lo que resulta muy importante para la prevención de las caídas.

A través de la utilización de estas iniciativas no solo se promoverá la práctica de actividad física en las personas mayores, sino que además se hará en forma de ocio y entretenimiento.

Además, requieren de una participación con regularidad, por lo que nos permitirá como profesionales sacar un gran provecho y conseguir beneficios.

Por lo tanto, los Bancos del Tiempo tienen importantes beneficios sobre el bienestar físico de las personas mayores. En este sentido, cabe destacar una investigación realizada por el Servicio de Enfermeras Visitadoras de Nueva York, una organización sin ánimo de lucro que puso en marcha en 2006 un programa de Banco del Tiempo, con el interés de aumentar su catálogo de servicios a las personas mayores de edad avanzada que viven en sus propios hogares, proporcionando un mayor apoyo a aquellas que fueran dadas de alta en el hospital. La muestra estaba compuesta por personas de 60 y más años,



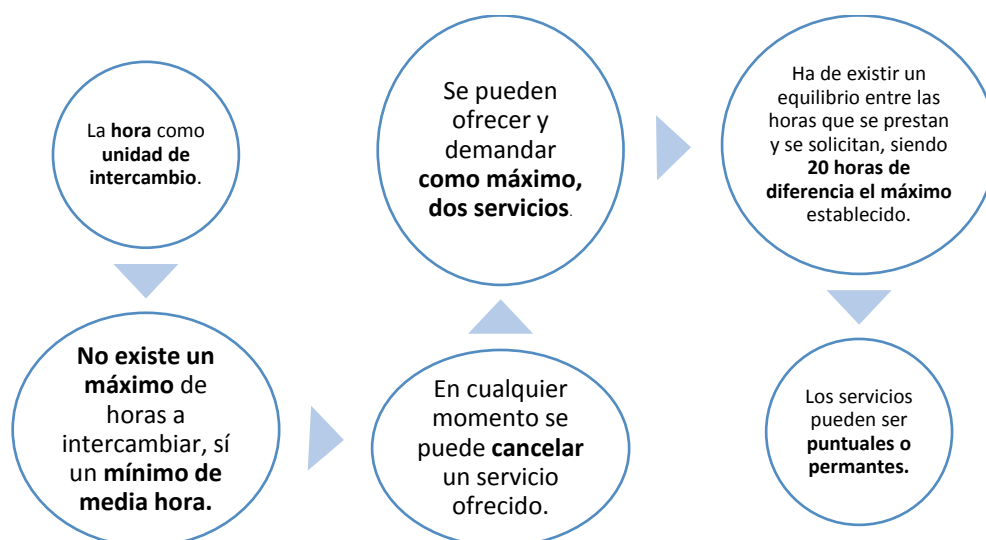
en la que se encontraban los participantes de mayor antigüedad (VV.AA., 2009b).

Los resultados del estudio señalaron que incluso personas mayores de 80 años respondieron sentir que su salud física estaba mejorando como consecuencia de su pertenencia al Banco del Tiempo. Los resultados finales fueron los siguientes:

- Un 48% reportaron mejoras en la salud física percibida.
- El 72% informó de mejoras en la salud mental percibida.
- El 73% de los que tienen un ingreso anual de menos de 9800 dólares, informó que la pertenencia le ayuda al ahorro de dinero.
- Un 82% informó de una mejor calidad de vida
- El 93% informó haber aumentado sus relaciones y amistades con miembros de diferentes edades, orígenes y culturas.
- El 79% respondió que el banco de tiempo les ayudará a permanecer en sus hogares a medida que envejecen.
- 98% informó de que, a pesar de sus años avanzados, ahora son capaces de utilizar sus habilidades para ayudar a otros.

Procederemos ahora a explicar el funcionamiento general de un Banco del Tiempo, comenzando por las normas básicas que rigen la actividad:

Figura 1: Funcionamiento de un BdT.



Fuente: Elaboración propia a partir de díptico informativo  
<https://www.sevilla.org/bancodeltiempo/es>

Considerando que la unidad de intercambio es la hora, hemos de considerar de qué tipología pueden ser éstos:

- Intercambios individuales, este sería entre dos personas socias del BdT.
- Intercambios grupales, una persona social ofrece un servicio a varios/as socios/as -a modo de taller-. El BdT ofrece un taller, servicio grupal o actividad cultural.
- Intercambios entre BdT y otras asociaciones o entidades, que a cambio ceden un local, aportan materiales o realizan algún servicio.

Existen una serie de claves que podemos utilizar a la hora de difundir y potenciar un banco del tiempo, como pueden ser las siguientes:

- Dar a conocer la iniciativa mediante publicidad:
  - Radios: convencionales y/o alternativas
  - Prensa: periódicos locales, boletines especiales, de barrios, de centros educativos....
  - Gabinetes de prensa
  - Plataformas de internet que traten el tema de la economía colaborativa
  - Coloquios, charlas, conferencias, simposios en Universidades, centros formativos, centros cívicos, etc.
  - Publicidad en transporte urbano, marquesinas, tableros de anuncios, etc.
- Cursos gratuitos para informar y formar a personas interesadas, voluntarios de organizaciones no gubernamentales, personal de la administración, etc.
- Convocar reuniones explicativas para informar del proceso de montaje, puesta en marcha, funcionamiento, etc. Este hecho nos permitirá también formar alianzas que favorezcan nuestro Banco del Tiempo.
- Reuniones con líderes de la comunidad, como pueden ser políticos, empresarios, docentes, presidentes de asociaciones de vecinos, etc., que nos ayuden a impulsar y fomentar la entidad.

Actualmente, en la ciudad de Sevilla podemos encontrarnos nueve Bancos del Tiempo en funcionamiento, que son:

- Banco del Tiempo Nervión-San Pablo
- Banco del Tiempo Torreblanca
- Banco del Tiempo Ecolocal
- Banco del Tiempo de Alcosa
- Banco del Tiempo de Triana
- Banco del Tiempo Sugus – Universidad de Sevilla
- Banco del Tiempo del Pumarejo
- Banco del Tiempo de Sevilla Este
- Banco del Tiempo Macarena

Mapa 1: Localización de los Bancos del Tiempo en Sevilla.



Fuente: Google Maps.

Algunos de ellos llevan casi una década funcionando en sus respectivas zonas, por lo que son un recurso social muy arraigado en los barrios que los acogen, prestando servicio a numerosos vecinos que deciden poner su tiempo a disposición de los demás. También debemos decir, que hubo otros que por razones diversas no pudieron continuar su labor, por lo que se vieron forzados al cierre.

## 2.4 LA CALIDAD DE VIDA, CUESTIONES FUNDAMENTALES

Para finalizar, el último de los conceptos que trataremos dentro de nuestro marco teórico es la calidad de vida. Según Schalock y Verdugo (2007), El concepto de calidad de vida se utiliza cada vez más como marco para el desarrollo de servicios y la evaluación de resultados personales.

Según la Escala GENCAT, de la cual nos hemos valido para calcular la calidad de vida en las personas mayores participantes en nuestro estudio, la Calidad de vida se ha convertido en uno de los conceptos internacionalmente más identificado con el movimiento de avance, innovación y cambio en las prácticas profesionales y en los servicios, permitiendo promover actuaciones en los aspectos de la persona, de la organización y del sistema social. El concepto se ha convertido en un marco de referencia conceptual para evaluar resultados de calidad, un constructo social que guía las estrategias de mejora de la calidad y un criterio para evaluar la eficacia de esas estrategias. Por ello, está siendo cada vez más utilizado en los Servicios Sociales y, en la actualidad, nos encontramos en el momento propicio para generalizar su aplicación. De hecho, el uso del concepto es hoy de primordial importancia en los Servicios Sociales, educativos y de salud, pues permite, por un lado, subrayar la importancia de las opiniones y experiencias del propio individuo y, por otro lado, planificar los programas y actividades en función de avances medibles en logros personales de los usuarios de los servicios.

Schalok y Verdugo (2002, 2003, 2007) entienden la calidad de vida como un concepto multidimensional, compuesto por las mismas dimensiones para todas las personas, que está influido por factores tanto ambientales como personales, así como por su interacción, y que se mejora a través de la autodeterminación, los recursos, la inclusión y las metas en la vida. Su medición hace referencia al grado en que las personas tienen experiencias vitales que valoran, refleja las dimensiones que contribuyen a una vida plena e interconectada, tiene en cuenta el contexto de los ambientes físico, social y cultural que son importantes para las personas, e incluye tanto experiencias humanas comunes como experiencias vitales únicas (Verdugo, Schalock, Keith y Stancliffe, 2005). De este modo, los principales usos del concepto de calidad de vida son de tres

tipos. Primero, como un marco de referencia para la prestación de servicios. Segundo, como un fundamento para las prácticas basadas en la evidencia. Y tercero, como un vehículo para desarrollar estrategias de mejora de la calidad.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1 Metodología de trabajo

##### 3.1.1 Tipo de Investigación

La metodología que buscamos en la presente investigación tiene un carácter cuantitativo, ya que sigue una estrategia de investigación extensiva, intentando maximizar el número de sujetos (unidades de análisis).

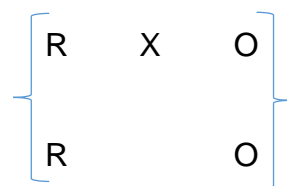
Nuestra investigación es un experimento del tipo “Posttest-Only Control Group Design”. Los diseños experimentales intentan proporcionar el máximo control para las amenazas a la validez interna. Lo hacen dando a los investigadores una mayor capacidad para manipular y aislar la variable independiente. Aunque esto requiere arreglos metodológicos que pueden no ser factibles de implementar en entornos de Trabajo Social real, los experimentos se pueden realizar en algunos entornos de agencia (o campo). En el Trabajo Social, el uso más común de los diseños experimentales es evaluar la efectividad de nuestros métodos o métodos de práctica. Los componentes esenciales de los experimentos se asignan al azar a individuos a grupos experimentales y de control, introduciendo la variable independiente (que normalmente es un programa o método de intervención) al grupo experimental mientras lo retiene del grupo de control y comparando la cantidad de grupo experimental y de control. Cambio en la variable dependiente. (Rubin, A., & Babbie, E. R. 2005:324)

A partir de aquí se pone en marcha un estudio de investigación experimental, entre 2011-2012, del tipo Posttest-Only Group Design, que a través de una primera asignación aleatoria de los participantes (random), se crean dos grupos de personas mayores: Grupo experimental (vinculado a la variable de actividad física continuada), y grupo control (con perfil sedentario). En ambos grupos se administran medidas de observación post-test, con los instrumentos que más adelante se explican. Se utiliza este tipo de investigación experimental (posttest-only group design) porque, como indican Rubin y Babbie, es aconsejable cuando, pudiendo realizar asignación aleatoria de la muestra a la conformación de los grupos experimental y de control, no es posible realizar una observación pre- test, y lo que se pretende es medir los efectos de algún tipo de acción, programa o actividad anterior (2005: 325)

Rubin, A., & Babbie, E. R. (2005). Research Methods for Social Work. Belmont: THOMSON.

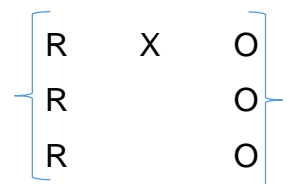
Este diseño asume que el proceso de asignación aleatoria elimina cualquier diferencia inicial significativa entre los grupos experimental y de control. Este supuesto de equivalencia de grupo inicial permite deducir que cualquier diferencia entre los dos grupos en la prueba posterior refleja el impacto casual de la variable independiente. (Research Methods for Social Work, 325)

Imagen 1: Esquema del Modelo Posttest-Only Control Group Design



Fuente: Elaboración propia.

Imagen 2: Esquema de la variación del Modelo Posttest-Only Control Group Design



Fuente: Elaboración propia.

A la hora de centrarnos en la medición de la calidad de vida de las personas mayores participantes en dichas entidades, utilizaremos una serie de escalas validadas internacionalmente mediante las cuales podremos establecer las comparaciones entre sujetos. Calidad de vida se ha convertido en uno de los conceptos internacionalmente más identificado con el movimiento de avance, innovación y cambio en las prácticas profesionales y en los servicios, permitiendo promover actuaciones en los aspectos de la persona, de la organización y del sistema social. El concepto se ha convertido en un marco de referencia conceptual para evaluar resultados de calidad, un constructo social que guía las estrategias de mejora de la calidad y un criterio para evaluar la eficacia de esas estrategias. Por ello, está siendo cada vez más utilizado en los



Servicios Sociales y, en la actualidad, nos encontramos en el momento propicio para generalizar su aplicación. De hecho, el uso del concepto es hoy de primordial importancia en los Servicios Sociales, educativos y de salud, pues permite, por un lado, subrayar la importancia de las opiniones y experiencias del propio individuo y, por otro lado, planificar los programas y actividades en función de avances medibles en logros personales de los usuarios de los servicios. Debido a estos avances, el Instituto Catalán de Asistencia y Servicios Sociales (ICASS), como una organización de la Administración pública de la Generalitat de Cataluña, en su objetivo de la Mejora de la Calidad de los Servicios Sociales, y con la colaboración del Instituto de Integración de la Comunidad (INICO) de la Universidad de Salamanca, ha trabajado para el desarrollo de la escala de valoración de la calidad de vida GENCAT, enmarcada dentro del Plan de Mejora de la Calidad en Cataluña, que es innovador para el desarrollo y evaluación de los Servicios Sociales en un contexto internacional. El Plan de Mejora de la Calidad del ICASS, basado en el uso del concepto de calidad de vida según el modelo de Schalock y Verdugo (2002/2003), tiene como objetivo asegurar la mejora continua de los servicios que se ofrecen a la ciudadanía, en la línea de conseguir unos servicios más personalizados y adecuados a las necesidades y exigencias actuales y futuras.

La Escala GENCAT, es un instrumento de evaluación objetiva diseñado de acuerdo con los avances realizados sobre el modelo multidimensional de calidad de vida propuesto por Schalock y Verdugo (2002/2003), que actualmente cuenta con gran aceptación internacional. La Escala GENCAT fue pensada para ser utilizada como instrumento para la mejora continua de los Servicios Sociales, con la intención de que los planes de atención y apoyo que éstos realizan sean más personalizados y adecuados a las necesidades actuales y futuras de los usuarios. La Escala GENCAT ha sido construida con rigor metodológico, combinando metodologías cuantitativas y cualitativas, y desarrollando un proceso de elaboración que ha servido como modelo en otros países para la construcción de escalas de calidad de vida multidimensionales centradas en el contexto (Verdugo, Schalock, Gómez y Arias, 2007).

La Escala GENCAT presenta un conjunto de aspectos observables de distintas áreas que conforman la calidad de vida de una persona y que pueden ser

objeto de planes de apoyo personalizados por distintos tipos de Servicios Sociales. Teniendo en cuenta la distinción realizada en los últimos años entre aspectos objetivos y subjetivos, así como la débil concordancia encontrada entre ellos (Arostegui, 2002; Gómez, 2005; Janssen, Schuengel y Stolk, 2005; Olson y Schoeber, 1993; Perry, Felce y Lowe, 2000; Perry y Felce, 2005; Schalock y Felce, 2004; Verdugo, Arias y Gómez, 2006), este instrumento permite la evaluación objetiva de la calidad de vida proporcionando indicadores sensibles al diseño ambiental y de programas por parte de las organizaciones y servicios. Partiendo del marco teórico propuesto por Schalock y Verdugo (2002/2003, 2007, en prensa), calidad de vida se entiende como un concepto multidimensional, compuesto por las mismas dimensiones para todas las personas, que está influido por factores tanto ambientales como personales, así como por su interacción, y que se mejora a través de la autodeterminación, los recursos, la inclusión y las metas en la vida. Su medición hace referencia al grado en que las personas tienen experiencias vitales que valoran, refleja las dimensiones que contribuyen a una vida plena e interconectada, tiene en cuenta el contexto de los ambientes físico, social y cultural que son importantes para las personas, e incluye tanto experiencias humanas comunes como experiencias vitales únicas (Verdugo, Schalock, Keith y Stancliffe, 2005). De este modo, los principales usos del concepto de calidad de vida son de tres tipos. Primero, como un marco de referencia para la prestación de servicios. Segundo, como un fundamento para las prácticas basadas en la evidencia. Y tercero, como un vehículo para desarrollar estrategias de mejora de la calidad (Schalock y Verdugo, 2002/2003, 2007). La Escala GENCAT está basada en este modelo multidimensional en el cual existen ocho dimensiones o dominios que cuando se toman en conjunto constituyen el concepto de calidad de vida. Entendemos las dimensiones básicas de calidad de vida como “un conjunto de factores que componen el bienestar personal”, y sus indicadores centrales como “percepciones, conductas o condiciones específicas de las dimensiones de calidad de vida que reflejan el bienestar de una persona” (Schalock y Verdugo, 2003: 34). A continuación, se presenta una breve definición de cada una de las ocho dimensiones del modelo, así como los indicadores seleccionados para operativizar dichas dimensiones, que han sido fruto de más de una década de investigación nacional e internacional (Gómez, 2005;

Gómez, Verdugo y Arias, 2007; Jenaro [et al.], 2005; Keith y Schalock, 2000; Schalock y Keith, 1993; Schalock, 1996, 1997; Schalock y Verdugo, 2002/2003, 2007; Schalock [et al.], 2005; Verdugo, Arias y Martín, 2006; Verdugo, Schalock, Gómez y Arias, 2007; Verdugo, Gómez y Arias, 2007; Schalock y Verdugo, 2007; Verdugo, Arias, Gómez y Schalock, 2008.2009).

**Bienestar emocional (BE):** hace referencia a sentirse tranquilo, seguro, sin agobios, no estar nervioso. Se evalúa mediante los indicadores: Satisfacción, Autoconcepto y Ausencia de estrés o sentimientos negativos.

**Relaciones interpersonales (RI):** relacionarse con distintas personas, tener amigos y llevarse bien con la gente (vecinos, compañeros, etc.). Se mide con los siguientes indicadores: Relaciones sociales, Tener amigos claramente identificados, Relaciones familiares, Contactos sociales positivos y gratificantes, Relaciones de pareja y Sexualidad.

**Bienestar Material (BM):** tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y se desea tener, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados son: Vivienda, Lugar de trabajo, Salario (pensión, ingresos), Posesiones (bienes materiales), Ahorros (o posibilidad de acceder a caprichos).

**Desarrollo personal (DP):** se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente. Se mide con los indicadores: Limitaciones/Capacidades, Acceso a nuevas tecnologías, Oportunidades de aprendizaje, Habilidades relacionadas con el trabajo (u otras actividades) y Habilidades funcionales (competencia personal, conducta adaptativa, comunicación).

**Bienestar físico (BF):** tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables. Incluye los indicadores: Atención Sanitaria, Sueño, Salud y sus alteraciones, Actividades de la vida diaria, Acceso a ayudas técnicas y Alimentación.

**Autodeterminación (AU):** decidir por si mismo y tener oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está. Los indicadores con los que se

evalúa son: Metas y preferencias personales, Decisiones, Autonomía y Elecciones.

Inclusión social (IS): ir a lugares de la ciudad o del barrio donde van otras personas y participar en sus actividades como uno más. Sentirse miembro de la sociedad, sentirse integrado, contar con el apoyo de otras personas. Evaluado por los indicadores: Integración, Participación, Accesibilidad y Apoyos. Derechos (DE): ser considerado igual que el resto de la gente, que le traten igual, que respeten su forma de ser, opiniones, deseos, intimidad, derechos. Los indicadores utilizados para evaluar esta dimensión son: Intimidad, Respeto, Conocimiento y Ejercicio de derechos.

### 3.1.2 Fases de investigación

Tabla 1: Cronograma de Gantt

Cronograma de GANTT												
Fases	FASE I			FASE II					FASE III			
Meses	ENE – ABR '16	MAY – AGO '16	SEP – DIC '16	ENE – ABR '17	MAY – AGO '17	SEP – DIC '17	ENE – ABR '18	MAY – AGO '18	SEP – DIC '18	ENE – ABR '19	MAY – AGO '19	SEP – DIC '19
Definición de conceptos												
Diseño de instrumentos												
Selección colaboradores												
Estudio de profesionales												
Análisis jurídico												
Análisis bibliográfico												
Análisis de los estudios												
Cuestionarios												
Tabulación datos cuestionarios												
Entrevistas en profundidad												
Tabulación datos entrevistas												
Grupos de discusión												
Tabulación datos grupos												
Conclusiones finales												
Elaboración informe de investigación												
Presentación y difusión												

Fuente: Elaboración propia.

## FASES DE LA INVESTIGACIÓN:

### FASE I:

En esta primera fase de nuestro trabajo podemos situar el inicio de la investigación propiamente dicha, aunque hemos de decir que la idea que sostiene esta Tesis ya veníamos desarrollándola tiempo atrás, desde nuestros estudios de postgrado, donde iniciamos el contacto con el ámbito de los Bancos del Tiempo. Ya en esta época comenzamos diseñando y trabajando en el Trabajo Fin de Máster en el Máster de Gerontología, Dirección y Gestión de Centros Gerontológicos de la Universidad Pablo de Olavide, que cursamos al finalizar los estudios de Grado en Trabajo Social y Educación Social.

Centrándonos en la Fase I propiamente dicha, podemos concluir que ésta se inició en el mes de enero del año 2016, una vez finalizado los estudios de postgrado y admitido en el programa de doctorado, y tras reunirme con el Doctor Evaristo Barrera Algarín para ver el enfoque de la investigación y trazar las líneas a seguir de la misma.

En estos primeros meses, el trabajo se centró principalmente en la búsqueda de documentación bibliográfica de todo aquello que se había escrito acerca de la calidad de vida relacionada con la participación social, y más concretamente con las entidades de los Bancos del Tiempo. El objetivo era crear un mapa mental de lo que existía acerca de esta temática, cómo había sido enfocado, y en qué se habían centrado y en qué no los distintos autores que habían trabajado sobre esta temática.

En estos momentos la principal dedicación fue el análisis de los distintos estudios existentes sobre la materia. Centrándonos de lo más general, como la calidad de vida, a lo más concreto, como estudios de personas mayores relacionados con Bancos del Tiempo. Fuimos reduciendo el foco de atención, ya que por ejemplo en cuestión de calidad de vida existían incontables estudios, pero no solo en lo referente a ámbitos, sino también en grupos de edad y sociales. Dentro de este ámbito existe una amplia bibliografía sobre calidad de vida de menores, adolescentes, así como personas que han sufrido algún tipo de maltrato, inmigrantes, etc. Nosotros fuimos centrando nuestra búsqueda en aquellos que trabajaban con el colectivo de personas mayores.

Aunque debemos decir que al consultar estudios e investigaciones de distintos grupos sociales y de edad descubrimos algunas de las herramientas y técnicas que posteriormente utilizamos en nuestra investigación. Por ello, podemos afirmar que todo este trabajo de búsqueda y análisis fue finalmente provechoso para nuestro objetivo. En lo relativo a los Bancos del Tiempo, encontramos algunas investigaciones, aunque pocas, sobre la participación social, aunque trataban a todos los usuarios de estas entidades por igual, sin distinción de edad, como era nuestro objetivo.

Una vez establecida esta fotografía en la que habíamos situado qué se había estudiado hasta el momento, en qué modo y qué es lo que queríamos conseguir desde nuestra investigación, comenzamos a centrarnos en la definición de los conceptos que más nos interesaban para centrar nuestro trabajo y profundizar lo máximo posible en las ideas que creíamos más adecuadas. En estos meses utilizamos distintos instrumentos para dichas consultas como pueden ser publicaciones en revistas, libros, manuales, así como bases de datos como Scopus, y distintos portales de publicaciones como son Dialnet, Google Académico o la propia base de datos de la biblioteca de la Universidad Pablo de Olavide.

El siguiente paso que llevamos a cabo fue la selección de aquellas personas que podían colaborar con nosotros para poder llevar a cabo la Fase II de nuestra investigación. Para ello contactamos con distintas personas relativas a los Bancos del Tiempo que pudieran darnos facilidades en el acceso a la información y a las personas usuarias, que serían nuestros sujetos en la investigación. En esta línea, contactamos con las técnicas y técnicos del Banco del Tiempo de Nervión-San Pablo de la ciudad de Sevilla, que a su vez nos sirvieron de enlace con la Coordinadora de los Servicios Sociales que llevaba los distintos Bancos del Tiempo establecidos en los centros de Servicios Sociales de Sevilla capital. Estos contactos nos fueron de una utilidad vital a la hora de poder llegar a las personas mayores usuarias de estos servicios y que eran la base de nuestra investigación. Además de proporcionarnos la información y el acceso a las personas, también colaboraron en la cesión de espacios para la realización de las distintas tareas del trabajo de campo de la Fase II de la investigación. En cuanto a la selección de las personas

colaboradoras, también debemos nombrar a los componentes del Grupo de Investigación de Trabajo Social y Políticas Sociales de la Universidad Pablo de Olavide, que nos ayudaron en las distintas tareas de trabajo de campo.

Por último, para concluir la Primera Fase, realizamos el diseño de los instrumentos a aplicar en la Segunda Fase. Tras las distintas revisiones de los estudios publicados, de la bibliografía existente, etc., decidimos realizar un cuestionario, entrevistas y grupos de discusión. Durante estos meses nos dedicamos a perfeccionar cada uno de los distintos instrumentos y establecer los perfiles de los sujetos que iban destinados cada uno de ellos.

## FASE II:

Una vez concluida la Fase I, donde se establecieron las bases de nuestra investigación y se diseñaron los instrumentos para llevarla a cabo, entramos en la Fase II, donde se llevó a cabo todo el trabajo de campo.

En primer lugar, a mitad del primer trimestre del año 2017 se comenzó a pasar los cuestionarios creados a las distintas personas participantes. Estas personas tenían un perfil claramente definido que se ajustaba a lo que necesitábamos para avanzar en nuestra investigación. Buscábamos a personas mayores de 65 años, de ambos sexos, el primer grupo de ellas, que participaran de forma activa en algún Banco del Tiempo, no importaba el tiempo que llevaran realizando su actividad dentro de la entidad. En segundo lugar, un grupo de personas mayores de 65 años, de ambos sexos, que residieran en su domicilio propio, y que no fueran partícipes de ningún Banco del Tiempo. En tercer lugar, un grupo de personas mayores de 65 años, de ambos sexos, que estuviesen en un centro residencial de personas mayores. Con esta distinción, queríamos establecer una adaptación del modelo Posttest-Only Control Group Design, donde tuviéramos un grupo experimental, y dos grupos control, para ver si se cumplía nuestra hipótesis de trabajo.

Durante los meses posteriores, estuvimos realizando los distintos cuestionarios a las personas participantes. Al ser algunas de ellas personas de avanzada edad y con ciertos problemas físicos (sobre todo de vista) y técnicos



(necesidad de explicar algunas preguntas del cuestionario), la recabación de los cuestionarios fue lenta en muchos casos, ya que necesitaban de la ayuda de la persona que le pasaba el cuestionario para poder concluirlo.

Una vez obtenidos los cuestionarios de los tres grupos de personas mayores participantes, procedimos a tabular los datos mediante el programa SPSS.

A la vez que se realizaban los cuestionarios, también se realizaron los grupos de discusión. El primero de ellos con personas participantes en el Banco del Tiempo, con la intención de conocer de una forma más libre las acciones que llevaban a cabo así como la oportunidad de que pudieran expresar libremente cuestiones que no se recogían en el cuestionario y les pareciera de relevancia. El segundo grupo de discusión tenía como protagonistas a técnicos y técnicas que desempeñaban su labor en los distintos Bancos del Tiempo de los Servicios Sociales de Sevilla. Con este grupo pretendíamos conocer de primera mano las vivencias, opiniones y experiencia de las personas que día a día trabajaban con las personas usuarias de los Bancos del Tiempo, además de tener un conocimiento de la organización interna de los mismos.

Una vez se realizaron los distintos grupos de discusión con las partes que conforman los Bancos del Tiempo, se procedió a la tabulación y análisis de la información obtenida en dichos encuentros.

En esta Fase, también realizamos una entrevista en profundidad a la persona encargada de coordinar los distintos Bancos del Tiempo de los Servicios Sociales de Sevilla. La finalidad de esta entrevista era conocer de primera mano la forma de organización y coordinación de los distintos Bancos del Tiempo, y entender los distintos niveles de trabajo que desde ellos se realiza.

### FASE III:

Una vez concluido el trabajo de campo englobado en la Fase II de nuestra investigación, procedimos al inicio de la Tercera Fase, donde analizamos todos los datos recabados anteriormente y procedimos a redactar las conclusiones de nuestro trabajo.

Esta Fase comenzó con la tabulación de los datos obtenidos en los cuestionarios realizados y la transcripción de los grupos de discusión y la entrevista realizadas.

Una vez llevado a cabo los procedimientos para obtener la información necesaria para la investigación, debíamos organizar los datos obtenidos para proceder a su análisis. Por ello, tras realizar los cuestionarios ECOM, se procedió a su tabulación y análisis con el programa SPSS. De igual modo, con la GENCAT se analizaron los datos obtenidos de esta parte del cuestionario. Por último, también se transcribieron los grupos de discusión y las entrevistas.

A partir del mes de enero de 2019, se comenzó a recopilar toda la información obtenida, así como la creada mediante el análisis bibliográfico, y se procedió a dar la forma actual de la Tesis. Se trabajó sobre un documento que plasmara todos los avances acontecidos a lo largo de nuestra investigación y se elaboraron las conclusiones finales del trabajo.

En la actualidad, nos encontramos en plena difusión de los resultados de la investigación, para dar a conocer a la comunidad científica los datos obtenidos en nuestro estudio. Para ello, nos encontramos inmersos en la preparación de artículos científicos para publicar en revistas de impacto. También estamos preparando distintas presentaciones para congresos y simposios.

### 3.2 Técnicas

Las técnicas que hemos utilizado en nuestra investigación son el cuestionario, la y el grupo de discusión. Dentro de cada una de estas técnicas utilizamos distintos instrumentos para la recabación de los datos que necesitábamos para el correcto desarrollo de la investigación. Pensamos que estas técnicas eran las que mejor se ajustaban tanto al tipo de investigación que llevamos a cabo como también por la población sujeta al estudio.

El cuestionario es un instrumento de investigación, compuesto por un listado de preguntas que se formulan de idéntica manera a todas las personas encuestadas, además, nos encontramos con que su función es doble, en primer lugar hace que las personas encuestadas estén en la misma situación psicológica, y en segundo lugar, gracias a un sistema de anotaciones simples, facilita la respuesta y asegura poder compararlas (García et al., 2010). Es por ello que gracias al cuestionario podemos abarcar un área más extensa, con un nivel de gastos menor, con un coste de tiempo también menor, ya que no es necesario estar presente con cada una de las personas a la que se le realiza el cuestionario, favoreciendo de esta manera el anonimato, lo que también favorece la sinceridad de los encuestados, ya que perciben una mayor libertad para expresarse. Por lo tanto, podemos considerar el cuestionario un instrumento de investigación útil, eficaz para la recogida de información en un breve periodo de tiempo, barato, con preguntas estructuradas, lo que facilita la medición posterior.

Podemos distinguir en cuanto a las preguntas realizadas en el cuestionario entre (Fernández, 2007):

- Preguntas cerradas: La respuesta ya está delimitada cuando se diseña el cuestionario, es decir, se les presenta a las personas encuestadas de antemano las opciones de respuesta, éstas pueden ser dicotómicas (dos alternativas) o incorporar varias respuestas. Las respuestas se encuentran verticalmente y a cada una se les adjunta un número, que facilitará la transferencia de las respuestas. El investigador deberá tener la máxima información sobre las alternativas de respuesta existente a la cuestión que se

pregunta, es por ello que se requiere de tiempo para su realización, pero es mucho más fácil a la hora de que las personas encuestadas contesten.

- Preguntas abiertas: Son aquellas en las que las respuestas no están predeterminadas, es decir, dejan un espacio libre para que la persona se exprese con sus propias palabras. Al contrario que las cerradas, éstas son más fáciles a la hora de su construcción pero requieren de más tiempo para ser contestadas y analizadas, pues la posibilidad de respuesta es infinita.

A pesar de esta distinción, ambos tipos de preguntas pueden complementarse en un mismo cuestionario, incluso en una misma pregunta. Este tipo de cuestionarios pueden aportar mayor información y más compleja, por lo que es una buena herramienta a la hora de realizar un estudio.

Para nuestro estudio, utilizamos el Cuestionario ECOM, adaptándolo a nuestras necesidades, ya que eliminamos ciertas preguntas que no aportaban ningún dato relevante a nuestra investigación y lográbamos así acortarlo para dar una mayor facilidad y comodidad a las personas participantes.

Este Cuestionario fue desarrollado por el grupo de investigación oficial en Trabajo Social y Políticas Sociales (PAIDI Sej-452) de la Universidad Pablo de Olavide.

En los anexos podemos encontrar el cuestionario para la recogida de datos (ver Anexo I)

La Escala GENCAT es un instrumento desarrollado por el INICO que permite la evaluación objetiva de la calidad de vida de usuarios de Servicios Sociales. La escala está dirigida a los profesionales de los Servicios Sociales, quienes deben responder a los 69 ítems mediante una escala de frecuencia basándose en la observación de la persona. Podemos encontrar dicha Escala en el Anexo II.

La construcción y validación de la Escala GENCAT se ha llevado a cabo a partir del modelo multidimensional propuesto por Schallock y Verdugo (2002/2003). De este modo, la escala proporciona puntuaciones válidas y fiables para

las ocho dimensiones ('Bienestar emocional', 'Bienestar físico', 'Bienestar material', 'Autodeterminación', 'Desarrollo personal', 'Inclusión social', 'Relaciones interpersonales' y 'Derechos'), así como un Índice global de calidad de vida.

### 3.2.1 Cuestionario ECOM a participantes del Banco del Tiempo.

El cuestionario ECOM es un instrumento diseñado por el grupo de investigación oficial en Trabajo Social y Políticas Sociales (PAIDI-Sej-452), de la Universidad Pablo de Olavide.

3.2.1.1 Objetivo: Con el cuestionario ECOM podemos englobar en primer lugar el primer objetivo específico de nuestra investigación, ya que nos permite conocer los puntos de vista que tienen las personas mayores que participan en los Bancos del Tiempo sobre la participación social, ya sea solo en esta entidad o en esta y otras. En segundo lugar, con el objetivo específico número dos, ya que con este cuestionario podemos lograr respuestas concretas sociológicas y demográficas de las personas que lo responden, lo que nos ayuda a crear un perfil característico de las personas que participan de esta actividad, y nos ayuda a entender su situación personal, económica, social, etc., aportando una información valiosa a la hora de analizar a los sujetos.

3.2.1.2 Hipótesis: Gracias al cuestionario ECOM podemos conocer si la persona que lo responde conoce o no los Bancos del Tiempo, si participa o no, y la frecuencia con que lo hace. De igual modo, podemos conocer también el grado de satisfacción, su conformidad con las actividades, nivel de implicación, etc. Gracias a todos estos datos, podemos establecer el nivel de participación de la persona, para poder compararlo posteriormente con el resto de grupos encuestados.

3.2.1.3 Variables: En el presente cuestionario, se tuvieron en cuenta 32 variables, que son las siguientes:

Tabla 2: Variables del cuestionario ECOM

Pregunta del cuestionario	Variables	N	Media	Desv. típ.
1	Contextos de participación comunitaria (BdT)	82	3,46	1,178
2	Sexo	82	1,63	,485
3	Edad	82	2,63	1,291
4	Estado civil	82	2,06	,998
5	Nivel de formación	82	5,04	2,146
6	Nacionalidad	82	1,01	,110
	Nacionalidad Española	82	1,01	,110
7	Tipo de vivienda	82	1,54	,789
8	Carga familiar	81	1,93	1,170
9	Desde cuándo conoce estas actividades comunitarias	79	1,67	,473
10	Fuente de conocimiento de estas actividades comunitarias	82	5,82	3,120
11	Opinión general sobre estas actividades	81	3,51	,551
12	Opinión sobre la percepción de la sociedad sobre estas actividades	81	3,21	,607
13	Realización de actividades voluntarias	82	1,71	1,262
14	Actividades comunitarias en las que participa	78	1,46	,502
15	Considera que existe adecuada información para poder participar	81	1,80	,401
	Considera que existen canales adecuados para poder participar	77	1,78	,417
	Considera que estas actividades forman y educan en determinados valores	80	1,96	,191
	Considera que existe motivación para seguir participando, o para invitar a participar a otros	80	1,95	,271
	Considera que existe buena coordinación para su funcionamiento	81	1,88	,331
	Considera que existe un buen horario	81	1,89	,316
16	Considera que estas actividades responden a un tipo de ideología o forma de entender el mundo concreto	82	1,82	,389
	Considera que estas actividades suponen una respuesta alternativa a las cuestiones económicas dominantes	81	1,83	,380
	Considera que estas actividades suponen una forma de contestación a las líneas políticas dominantes	81	1,80	,401
17	Opinión sobre la relación de estas actividades con la actual situación de desempleo	79	1,39	,517
18	Considera la actividad como mercado	80	2,45	,593
19	Considera la actividad como generadora de beneficio económico	77	2,52	,718
20	Opinión sobre quién son los agentes de control	75	3,51	1,045
21	Considera la actividad como respuesta al fracaso del Mercado	76	1,72	,450
	Considera la actividad como respuesta al fracaso del Estado (Administración Pública)	76	1,58	,497
	Considera la actividad como respuesta al fracaso de las iniciativas sociales	76	1,88	,325
	Considera que esta actividad no surge como respuesta a ningún fracaso	76	1,64	,482
22	Considera la iniciativa como una propuesta para superar la crisis	77	1,61	,491
	Considera la iniciativa implica un aumento de la participación social	79	1,92	,267
	Considera que la iniciativa aumenta la	77	1,91	,289

	acción local			
23	Considera a las personas que realizan estas actividades como tradicionales o alternativas	77	1,77	,426
	Considera a las personas que realizan estas actividades como aburridas o divertidas	78	1,95	,222
	Considera a las personas que realizan estas actividades como pasivas o activas	79	1,96	,192
	Considera a las personas que realizan estas actividades como no implicadas o concienciadas	75	1,92	,273
	Considera a las personas que realizan estas actividades como estresadas o sin estrés	75	1,83	,381
	Considera a las personas que realizan estas actividades como malas o buenas	75	1,88	,327
	Considera a las personas que realizan estas actividades como avariciosas o generosas	77	1,94	,248
	Considera a las personas que realizan estas actividades como egoistas o altruistas	77	1,86	,352
	Considera a las personas que realizan estas actividades como insolidarias o solidarias	78	1,92	,268
24	Sentimiento al vincularse en estas actividades	77	1,96	,195
25	Recomendación de la actividad a otras personas	80	1,11	,356
26	Nivel de identificación con los valores que representan estas actividades	79	3,52	,658
27	Cercanía de estas actividades respecto al domicilio	82	1,48	,549
28	Valoración de la participación en la actividad.	81	Variable trabajada mediante análisis Likert.	
29	Nivel de ingresos	69	1,49	,504
30	Situación laboral actual	78	3,60	1,399
31	Situación laboral hace 3 años	78	3,10	1,517
32	Rama de actividad profesional	55	13,60	5,349

Fuente: Elaboración propia

3.2.1.4 Instrumento: El presente cuestionario, se compone de 32 preguntas de carácter demográfico y social. Tal y como hemos visto en el anterior apartado de variables, cada parte del cuestionario tiene una finalidad para obtener un tipo de dato del sujeto que lo responde. A continuación, adjuntamos el modelo de cuestionario:

### **CUESTIONARIO Bancos del Tiempo y Calidad de Vida**

Banco del Tiempo (indicar): \_\_\_\_\_

1. ¿Participa usted en el Banco del Tiempo?
  - ☐ Si
  - ☐ No
2. Sexo:
  - ☐ Hombre.
  - ☐ Mujer.
3. Edad:
  - ☐ 60- 69

- ☐ 70- 79
- ☐ 80 y más.

**4. Estado Civil:**

- ☐ Soltero/a
- ☐ Casado/a
- ☐ Divorciado/separado
- ☐ Viudo/a
- ☐ Pareja de Hecho
- ☐ Otros. \_\_\_\_\_
- ☐ NS/NC

**5. ¿Qué formación tiene?**

- ☐ Menos de 5 años de escolarización
- ☐ Educación Primaria o similar
- ☐ ESO
- ☐ FP de grado medio
- ☐ Bachillerato
- ☐ FP de grado superior
- ☐ Arquitectura Técnica, Diplomatura.
- ☐ Grado, Arquitectura, Ingeniería o licenciatura.
- ☐ Estudios de Posgrado, Máster, Doctorado
- ☐ NS/ NC.

**6. ¿Cuál es su nacionalidad?**

- ☐ Española
- ☐ Extranjero (En su caso indicar País)
  - ☐ Ciudadano de la UE. \_\_\_\_\_
  - ☐ Ciudadano No UE. \_\_\_\_\_
- ☐ NS/NC

**7. ¿En qué tipo de vivienda reside?**

- ☐ Propia.
- ☐ Familiar
- ☐ Alquiler
- ☐ Otro. \_\_\_\_\_
- ☐ NS/NC.

**8. ¿Tiene algún tipo de carga familiar?**

- ☐ No tengo carga familiar.
- ☐ Hijos menores
- ☐ Personas con discapacidad.
- ☐ Otros familiares (padres, abuelos...).
- ☐ Otro. \_\_\_\_\_
- ☐ NS/NC

**9. ¿Desde cuándo conoce los Bancos del Tiempo?**

- ☐ Desde hace poco tiempo (de 1 a 6 meses).
- ☐ Desde hace mucho tiempo (a partir de 7 meses).
- ☐ Ns/Nc
- ☐

**10. ¿Cómo conoció la existencia de los Bancos del Tiempo? (Marcar opción principal)**

- ☐ A través de mi pareja o cónyuge.
- ☐ A través de un familiar. En su caso indicar: \_\_\_\_\_
- ☐ A través de un vecino.
- ☐ A través de un amigo (grupo de iguales)
- ☐ A través de un compañero de trabajo.
- ☐ A través de un medio de comunicación. En su caso indicar tipo de medio: \_\_\_\_\_
- ☐ A través de una red social. Indicar: \_\_\_\_\_
- ☐ Las conozco de siempre.
- ☐ He pasado y lo he conocido por casualidad.
- ☐ A través de una entidad. Indicar: \_\_\_\_\_
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_



☐ Ns/Nc.

11. Opinión general sobre Los Bancos del Tiempo. Puntúe de 1 a 6, siendo 1 la opinión más negativa y 6 la más positiva:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

12. La percepción que en la sociedad tiene sobre los Bancos del Tiempo es:

- ☐ Muy positiva  
☐ Positiva  
☐ Negativa  
☐ Muy negativa

13. ¿Realiza usted alguna actividad voluntaria en alguna otra entidad?

- ☐ Si  
☐ No

¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Desde cuándo? \_\_\_\_\_

¿Qué tiempo dedica a la semana? \_\_\_\_\_ HORAS

14. Forma de participación:

- ☐ Participo tan sólo en el Banco del Tiempo.  
☐ Participo en más actividades comunitarias (Indicar cuales)

\_\_\_\_\_

☐ NS/NC.

15. En referencia a su experiencia en el Banco del Tiempo... (valorar cada una de las propuestas de 1-6, donde 1 significaría en total desacuerdo, y 6 en total acuerdo):

Considera que ha existido una adecuada información para poder participar en ella.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Considera que hay unos canales adecuados para poder participar en las iniciativas:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Considera que estas actividades además forman y educan en determinados valores:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Considera que estas actividades generan motivación suficiente para querer seguir participando, o incluso para invitar a otros:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Considera que estas actividades están bien coordinadas para garantizar su funcionamiento:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Considera que estas actividades tienen un buen horario:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16. En referencia a su experiencia en esta actividad comunitaria... (valorar cada una de las propuestas de 1-6, donde 1 significaría en total desacuerdo, y 6 en total acuerdo):

Considera que estas actividades responden a un tipo de ideología o forma de entender el mundo concreto:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Considera que estas actividades suponen una respuesta alternativas a las cuestiones económicas dominantes:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Considera que estas actividades suponen una forma de contestación a las líneas políticas dominantes:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**17. En su opinión:**

- ☐ Estas actividades tienen una relación directa con la actual situación de desempleo
- ☐ Estas actividades NO tienen una relación directa con la actual situación de desempleo
- ☐ NS/NC

**18. Considera que esta actividad:**

- ☐ Es "mercado", puesto que se dedica al mercadeo.
- ☐ Es una forma de "mercado" alternativo al hegemónico
- ☐ NO es "mercado".
- ☐ NS/NC

**19. Considera que esta actividad:**

- ☐ Genera beneficio económico para unos pocos.
- ☐ Genera beneficio económico para una mayoría.
- ☐ NO genera beneficio económico.
- ☐ NS/NC

**20. Considera que esta actividad:**

- ☐ Está controlada por los vendedores
- ☐ Está controlada por los productores
- ☐ Está controlada por los intermediarios
- ☐ No existe un control por ninguno de los anteriores
- ☐ NS/NC

**21. ¿Considera que esta iniciativa es fruto de algún fracaso? (Puede marcar más de una):**

- ☐ Supone una respuesta al fracaso del Mercado
- ☐ Supone una respuesta al fracaso del Estado (Administración Pública).
- ☐ Supone una respuesta al fracaso de las iniciativas sociales.
- ☐ Esta actividad no surge como respuesta a ningún fracaso.
- ☐ NS/NC

**22. Considera que estas iniciativas son: (valorar cada una de las propuestas de 1-6, donde 1 significaría en total desacuerdo, y 6 en total acuerdo):**

Una propuesta para superar esta crisis

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Implica un aumento de la participación social

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Implica un aumento la acción local.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**23. Las personas que realizan estas actividades son:**

Tradicionales	1	2	3	4	5	6	Alternativas
Aburridas	1	2	3	4	5	6	Divertidas
Pasivas	1	2	3	4	5	6	Activas
No implicadas	1	2	3	4	5	6	Concienciadas

Estresadas	1 2 3 4 5 6	Sin estrés
Malas	1 2 3 4 5 6	Buenas
Avariciosas	1 2 3 4 5 6	Generosas
Egoistas	1 2 3 4 5 6	Altruistas
Insolidarias	1 2 3 4 5 6	Solidarias

**24. ¿Usted cómo se siente cuando se vincula en estas actividades?**

- ☐ No siento nada en especial  
☐ Me siento satisfecho conmigo mismo  
☐ Me siento frustrado conmigo mismo  
☐ NS/NC

**25. ¿Recomendaría o ha recomendado a otras personas que vengan?**

- ☐ Si en varias ocasiones  
☐ Si, en una ocasión  
☐ No, no lo creo interesante  
☐ No, porque no estoy de acuerdo  
☐ NS/NC

**26. ¿Se siente identificado con los valores que representan estas actividades?**

- ☐ Estas actividades no están vinculadas a ningún valor en concreto.  
☐ No, no estoy identificado con los valores que representa.  
☐ Sí, estoy parcialmente identificado con estos valores.  
☐ Sí, estoy totalmente identificado con sus valores.  
☐ NS/NC.

**27. ¿El Banco del Tiempo está cerca de su domicilio?**

- ☐ Si  
☐ No, pero no me supone un problema poder participar.  
☐ No, y me supone un problema poder participar.

**28. Considera que la participación en esta actividad es: (Marcar con la opción que considere, siendo 1 – Nada de acuerdo /6 – Totalmente de acuerdo)**

Satisfactoria	1 2 3 4 5 6
Recompensante	1 2 3 4 5 6
Emocionante	1 2 3 4 5 6
Interesante	1 2 3 4 5 6
Decepcionante	1 2 3 4 5 6
Divertida	1 2 3 4 5 6
Desafiante	1 2 3 4 5 6
Importante	1 2 3 4 5 6
Aburrida	1 2 3 4 5 6
Flexible	1 2 3 4 5 6
Frustrante	1 2 3 4 5 6
Útil	1 2 3 4 5 6

**29. Sus ingresos son:**

- ☐ Menores al salario mínimo interprofesional.  
☐ Mayores al salario mínimo interprofesional  
☐ NS/NC

**30. Su situación laboral actual es:**

- ☐ Trabajo por cuenta propia.
- ☐ Trabajo por cuenta ajena.
- ☐ Realizo trabajos esporádicos.
- ☐ Estoy en desempleo.
- ☐ Jubilado
- ☐ Otros: \_\_\_\_\_

**31. Su situación laboral hace 3 años:**

- ☐ Trabajo por cuenta propia.
- ☐ Trabajo por cuenta ajena.
- ☐ Realizo trabajos esporádicos.
- ☐ Estoy en desempleo.
- ☐ Otros: \_\_\_\_\_

**32. ¿En qué ámbito desarrolla o ha desarrollado su vida laboral?**

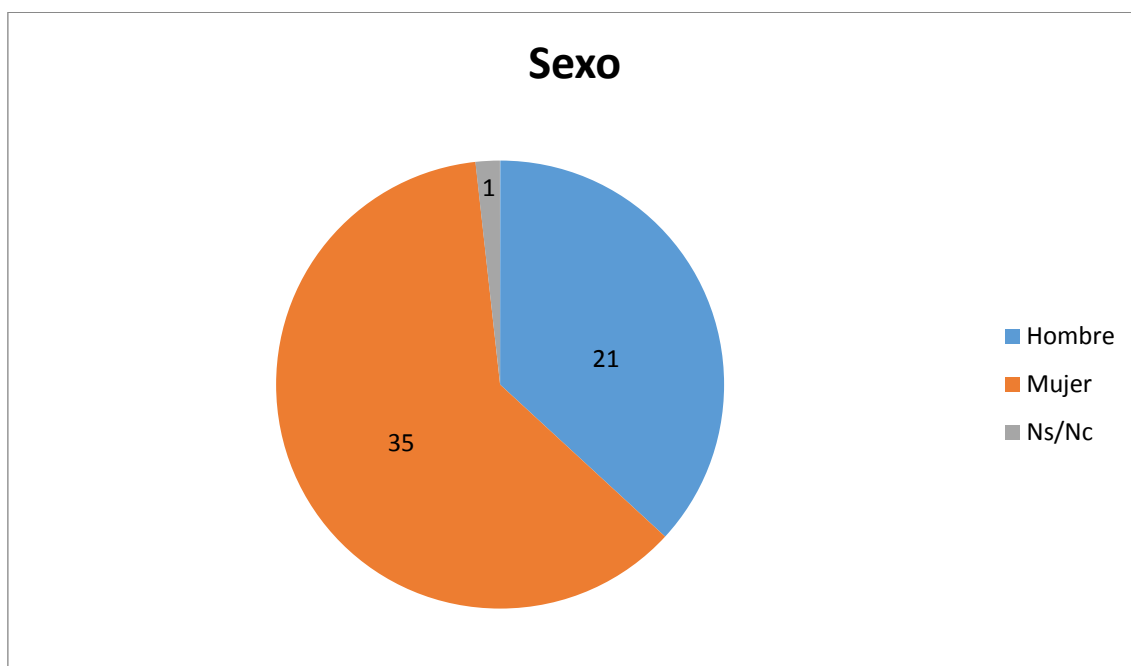
- ☐ Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca
- ☐ Industrias extractivas
- ☐ Industria manufacturera
- ☐ Suministro de energía eléctrica, gas, vapor y aire acondicionado
- ☐ Suministro de agua, actividades de saneamiento, gestión de residuos y descontaminación
- ☐ Construcción
- ☐ Comercio al por mayor y al por menor; reparación de vehículos de motor y motocicletas
- ☐ Transporte y almacenamiento
- ☐ Hostelería
- ☐ Información y comunicaciones
- ☐ Actividades financieras y de seguros
- ☐ Actividades inmobiliarias
- ☐ Actividades profesionales, científicas y técnicas
- ☐ Actividades administrativas y servicios auxiliares
- ☐ Administración Pública y defensa; Seguridad social obligatoria
- ☐ Educación
- ☐ Actividades sanitarias y de servicios sociales
- ☐ Actividades artísticas, recreativas y de entretenimiento
- ☐ Otros servicios
- ☐ Actividades de los hogares como empleadores de personal doméstico y como productores de bienes y servicios para uso propio
- ☐ Actividades de organizaciones y organismos extraterritoriales

**3.2.1.5 Protocolo:** Para la realización de este cuestionario se siguió el siguiente protocolo. En primer lugar, se acudió a distintas reuniones de confianzas, salidas culturales y talleres que organizaban distintos Bancos del Tiempo para seleccionar aleatoriamente a aquellos sujetos que se ajustasen a nuestra muestra. Una vez seleccionados se les citaba para poder realizar los cuestionarios. Se les explicaba en qué consistía la investigación y se aseguraba la privacidad y anonimato de todas las respuestas, para que se ajustase lo máximo posible a la realidad. Normalmente era en el propio centro

de Servicios Sociales, aunque en alguna ocasión se aprovechó los desplazamientos de una salida cultural para realizarlos. Una vez finalizados los cuestionarios se numeraban y clasificaban para su posterior análisis.

3.2.1.6 Muestra: La muestra seleccionada para este primer cuestionario era de personas mayores de 65 años, de ambos sexos, residentes en la ciudad de Sevilla y que participen de manera activa en algún Banco del Tiempo. La selección de los participantes se realizó aleatoriamente, de aquellas que acudieron a distintas reuniones de confianza, salidas culturales y talleres organizados por la propia entidad del Banco del Tiempo. En estas situaciones se aprovechó para captar a dichos sujetos y poder realizar el cuestionario.

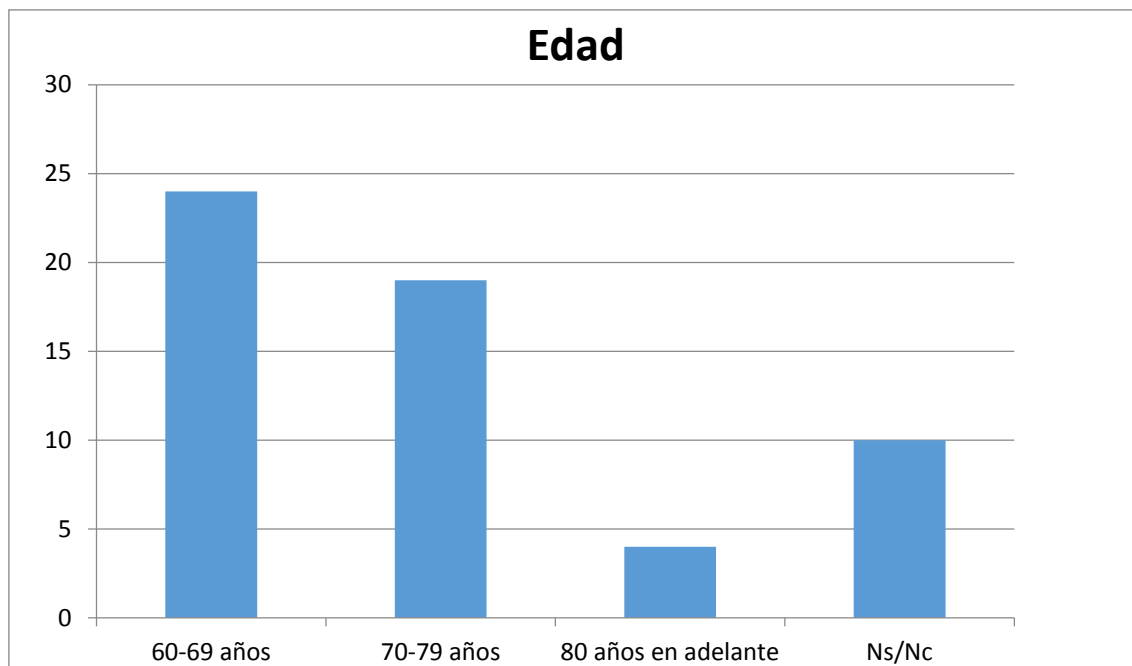
Grafica 8: Sexo de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia

Como podemos apreciar, de las personas que respondieron el cuestionario, 35 son mujeres, mientras que 21 fueron hombres. Tan solo un sujeto no quiso desvelar su sexo.

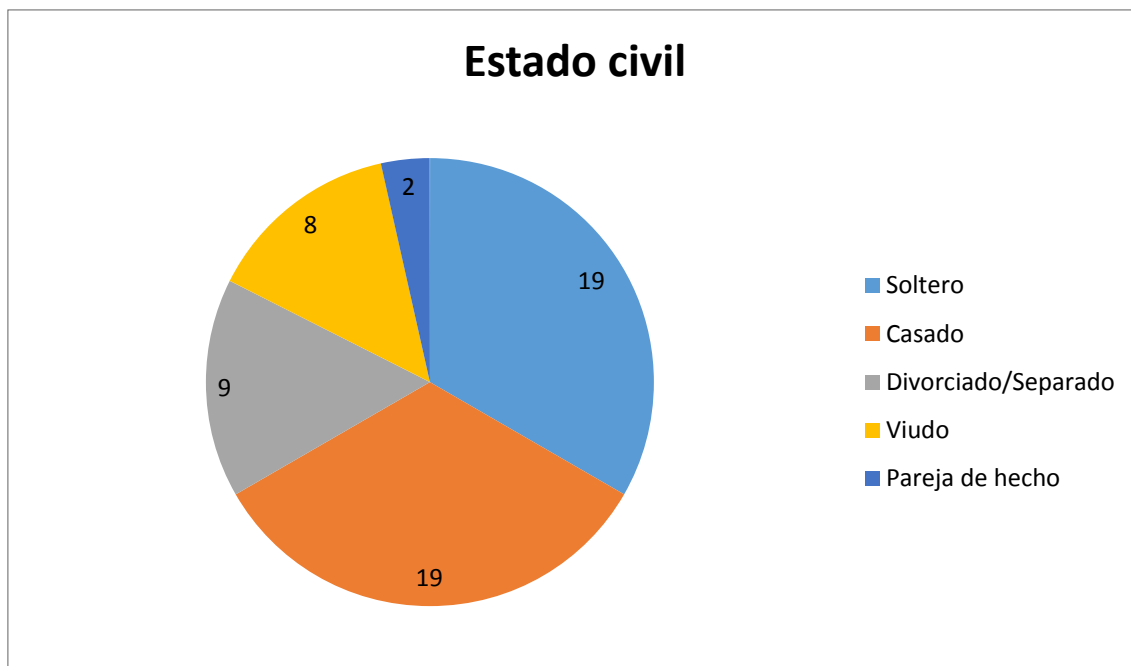
Gráfica 9: Edad de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

En esta segunda gráfica, procedemos a señalar la edad de las personas encuestadas. En primer lugar, tenemos 23 personas que tienen edades comprendidas entre los 60 y los 69 años. El segundo grupo de edad, que los conforman las personas de entre 70 y 79 años, lo señalaron 19 encuestados. Un total de cuatro de los encuestados afirmaron tener 80 años o más. Y por último, 10 personas no desvelaron su edad en el cuestionario.

Gráfica 10: Estado civil de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al estado civil de las personas participantes, podemos observar que hay 19 solteros, 19 casados, 9 divorciados o separados, 8 viudos y 2 parejas de hecho.

Gráfica 11: Formación de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo

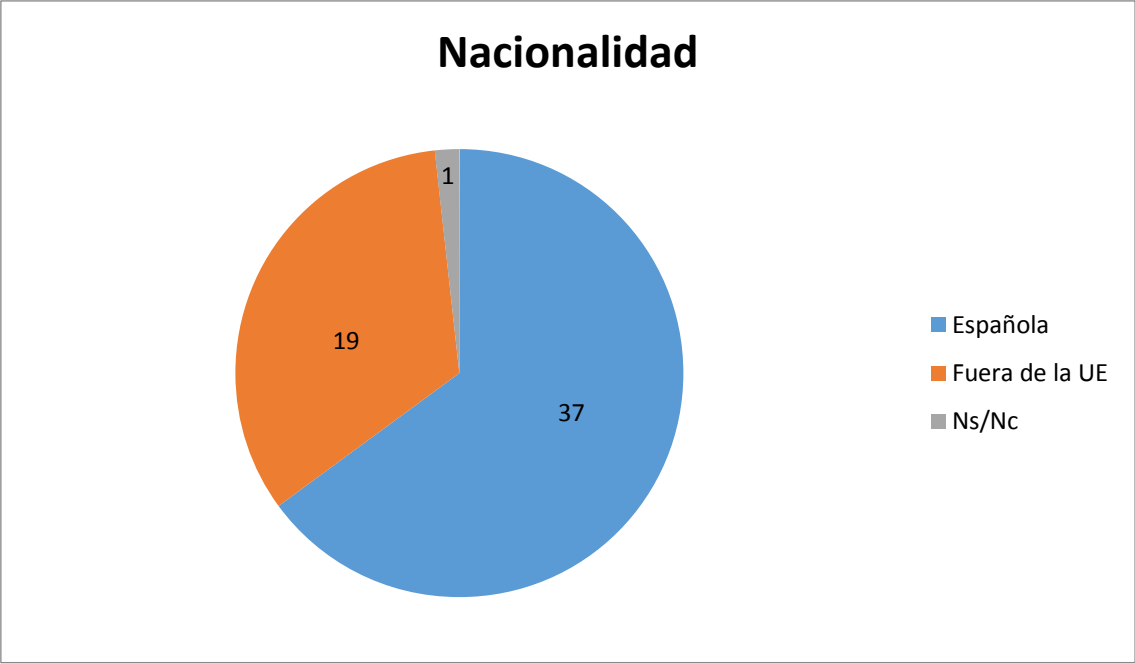


Fuente: Elaboración propia.

El presente gráfico, nos da una visión de la formación y educación recibida por las personas encuestadas. Como podemos apreciar, en primer lugar tan solo una persona contestó tener menos de cinco años de escolarización. De los encuestados, 16 de ellos tenían educación primaria o similar. Dos personas alcanzaron la ESO o similar. Cuatro encuestados obtuvieron un grado medio y 3 un grado superior. En cuanto al bachiller, 10 personas aseguraban tener dicha titulación. Entrando en los estudios avanzados, encontramos que 8 personas tienen una diplomatura o similar, 6 poseen un grado/licenciatura o similar y por último 7 personas cuentan en su currículum con estudios de postgrado, master o doctorado.



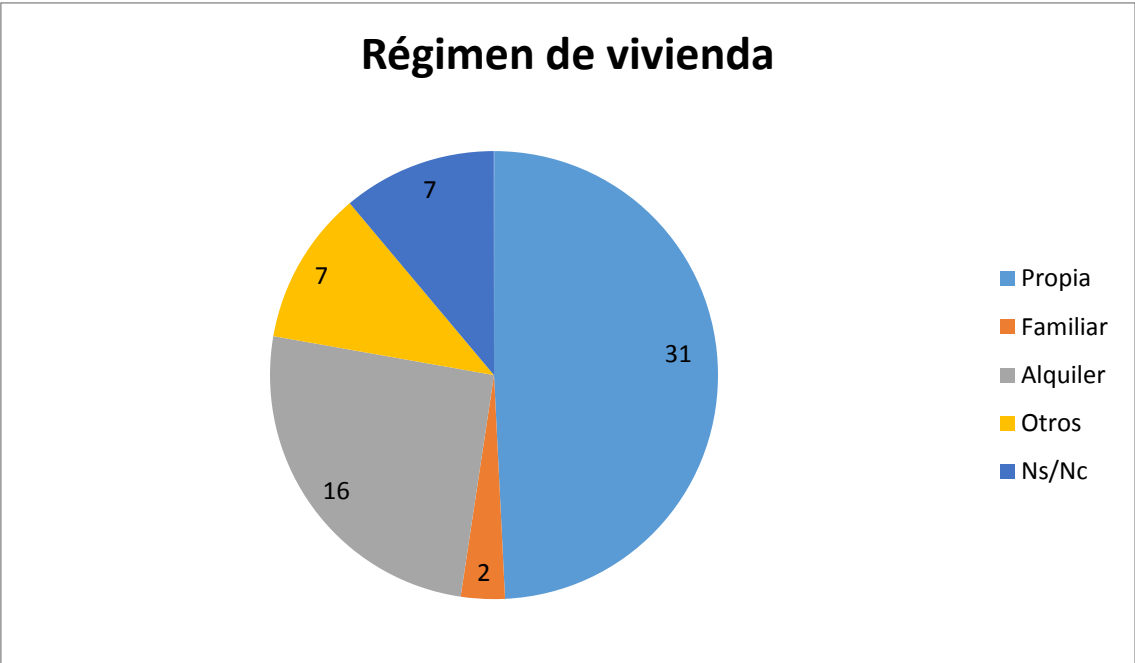
Gráfica 12: Nacionalidad de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia

La nacionalidad de los encuestados se resume en un 66.1% de españoles, y un 33.9% de personas con nacionalidad de países no pertenecientes a la Unión Europea. Tan solo una persona no contestó a dicha pregunta.

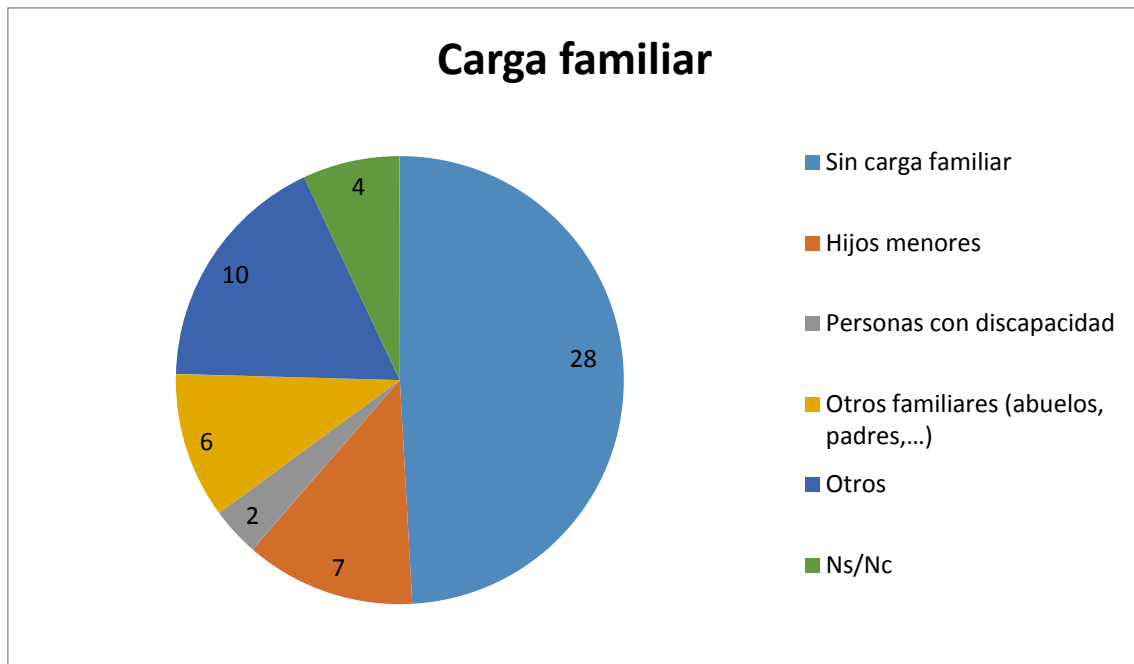
Gráfica 13: Régimen de la vivienda de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico, vemos las respuestas de los encuestados sobre el régimen de propiedad de la vivienda que habitan actualmente. El 54.4% de las personas que respondieron la encuesta tienen su domicilio en propiedad. En casa de un familiar viven el 3.5% de las personas. Con un régimen de alquiler tenemos al 28.1% de los encuestados. En otro tipo de régimen están el 12.3%, y el porcentaje restante no contestó a dicha cuestión.

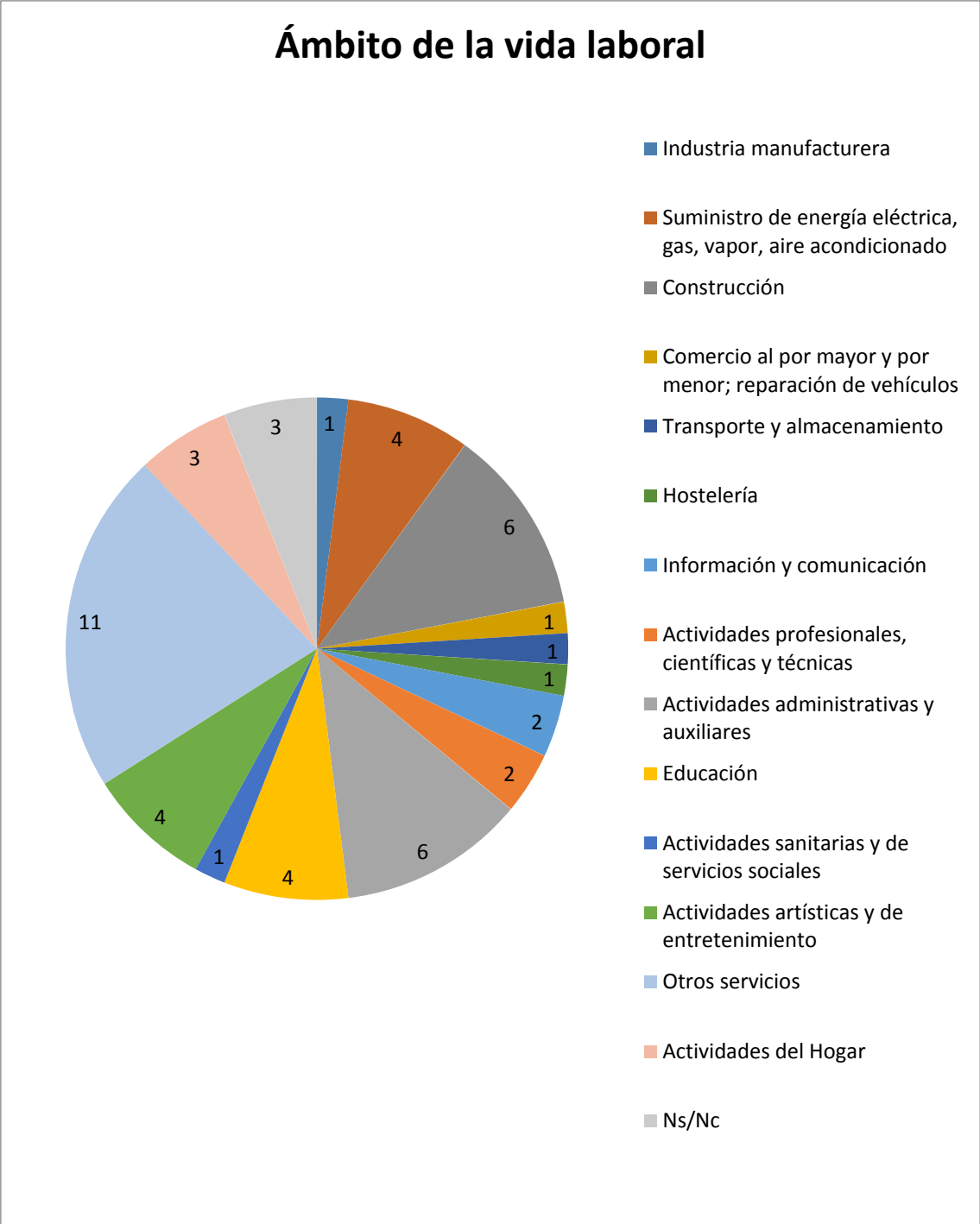
Gráfica 14: Carga familiar de las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico podemos ver las cargas familiares de las personas que realizaron el cuestionario. Sin cargas familiares se encuentran 28 de ellas. Siete tienen hijos menores de edad a su cuidado. Dos respondieron que dependen de ellos personas con discapacidad. Seis cuidan de otros familiares, como pueden ser padres, abuelos, tíos, etc. Y por último diez personas prefirieron no contestar la pregunta formulada.

Gráfica 15: Ámbito en el que ha desarrollado su vida laboral las personas encuestadas participantes en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

Por último, nos encontramos con la gráfica que muestra el ámbito laboral en el que la persona desarrolló su vida profesional. Dentro del gráfico circular

podemos ver el número de personas que se han dedicado profesionalmente a cada una de las categorías citadas en la leyenda de la gráfica.

### 3.2.2 Cuestionario ECOM a personas mayores autónomas que residen en su domicilio

Para esta segunda técnica, pasamos el cuestionario ECOM a personas mayores sin ningún tipo de dependencia, que residieran en sus propios domicilios, buscando un perfil de persona mayor autónoma.

3.2.2.1 Objetivo: Con el cuestionario ECOM podemos englobar en primer lugar el primer objetivo específico de nuestra investigación, ya que nos permite conocer los puntos de vista que tienen las personas mayores participantes sobre la participación social. En segundo lugar, con el objetivo específico número dos, ya que con este cuestionario podemos lograr respuestas concretas sociológicas y demográficas de las personas que lo responden, lo que nos ayuda a crear un perfil característico de las personas que participan de esta actividad o no, y nos ayuda a entender su situación personal, económica, social, etc., aportando una información valiosa a la hora de analizar y comparar a los sujetos.

3.2.2.2 Hipótesis: Mediante el cuestionario ECOM podemos conocer si la persona que lo responde conoce o no los Bancos del Tiempo, si participa o no, y la frecuencia con que lo hace.

3.2.2.3 Variables: Al igual que en la primera técnica, se establecen las variables del cuestionario ECOM, que podemos ver en la Tabla X.

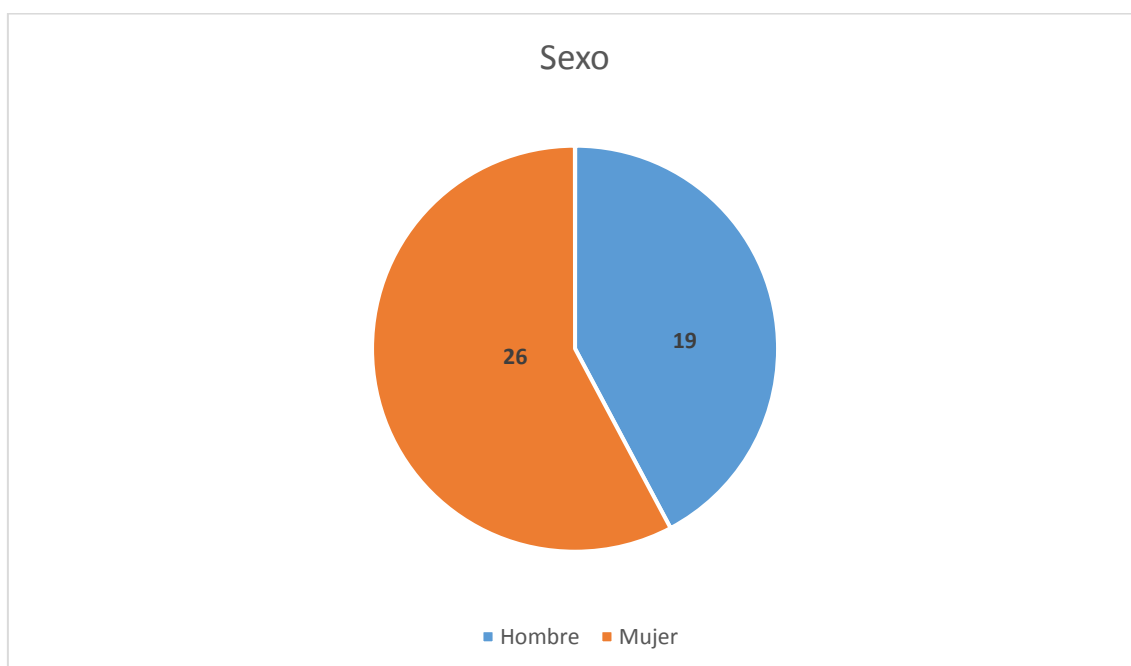
3.2.2.4 Instrumento: El instrumento utilizado es el mismo modelo de cuestionario ECOM, descrito en el punto 3.1.1.4.

3.2.2.5 Protocolo: El protocolo a seguir en este cuestionario fue el siguiente. En primer lugar, se contactó con la Asociación de Vecinos del Sector 12 de Sevilla Este, lo que nos puso en contacto con aquellas personas que se ajustaban al perfil necesario. Una vez seleccionados los participantes, se procedió de distinta forma según las necesidades de cada sujeto. Algunos respondieron el cuestionario en la sede de la Asociación, mientras que otros se llevaron el

cuestionario a sus domicilios para entregarlos posteriormente. A todos ellos se les explicó en qué consistía la investigación y el cuestionario, para que les fuese lo más cómodo y asequible posible. Finalmente, se recogieron todos los cuestionarios para su posterior análisis.

3.2.2.6 Muestra: En este caso, la muestra seleccionada para la investigación, era de personas mayores de 65 años, de ambos sexos, residentes en Sevilla capital, y en sus propios domicilios. Además, no debían participar en ningún Banco del Tiempo, aunque no era excluyente el tener conocimiento de los mismos. La selección de estas personas fue a través de redes de conocimiento y de la Asociación de Vecinos del Sector 12 de Sevilla Este, que nos puso en contacto con algunos de los encuestados.

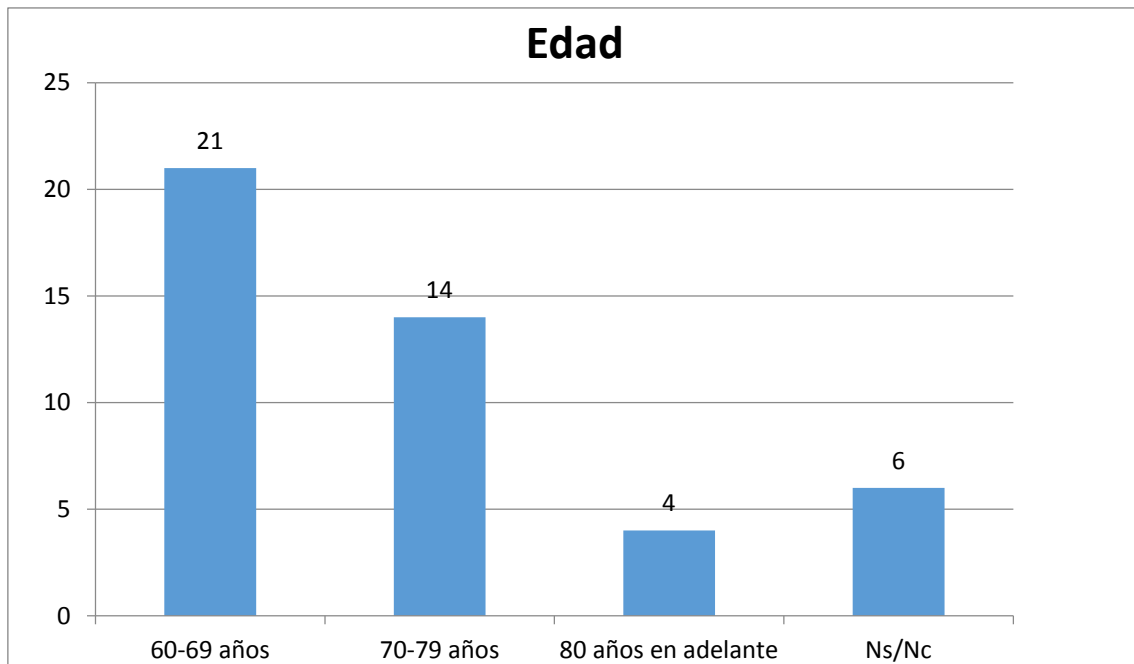
Gráfica 16: Sexo de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas



Fuente: Elaboración propia

Las personas mayores de este grupo de nuestra investigación se dividen en 19 hombres y 26 mujeres.

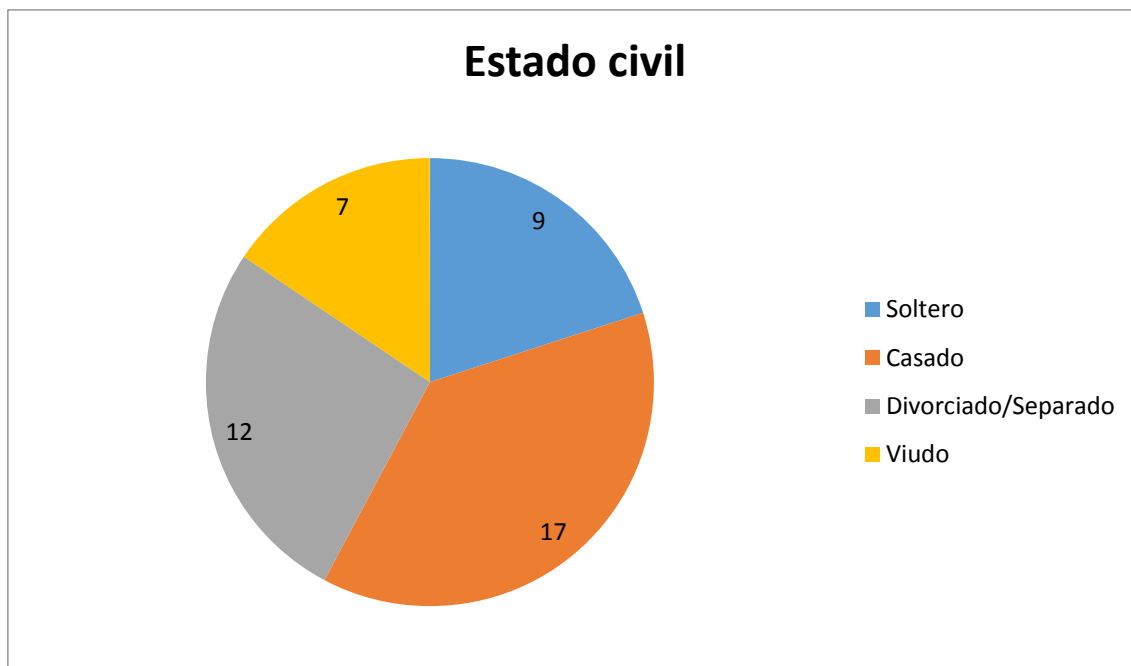
Gráfica 17: Edad de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la edad de los participantes, tenemos 21 personas con edades comprendidas entre los 60 y 69 años. Entre 70 y 79 años encontramos 14 participantes. Del último grupo de edad, que son personas con 80 años o más contamos con 4 sujetos. Para finalizar, hubo seis personas que decidieron no revelar este dato.

Gráfica 18: Estado civil de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas



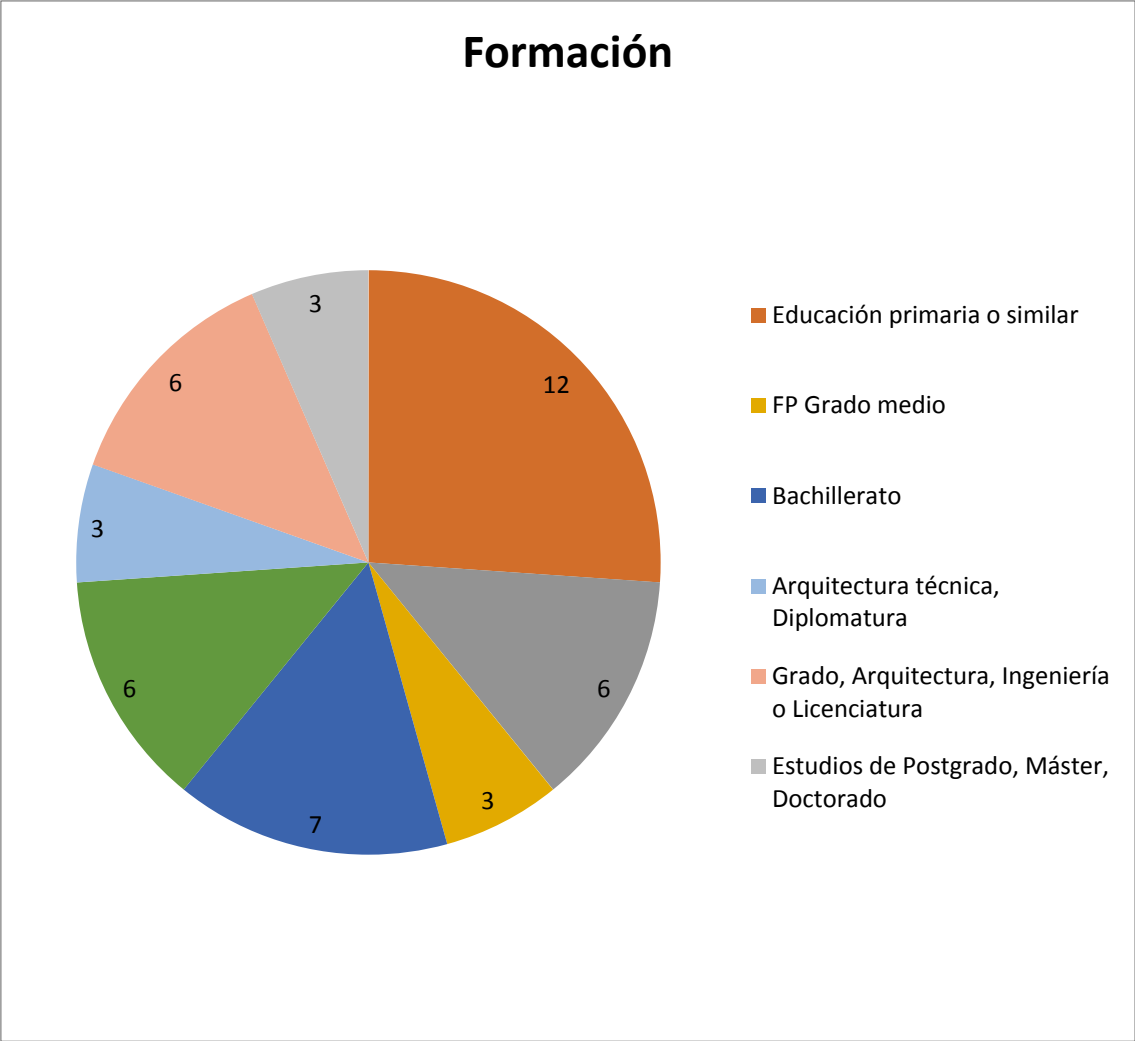
Fuente: Elaboración propia.

En la pregunta del cuestionario que trataba sobre el estado civil, los resultados obtenidos fueron los siguientes. Solteros encontramos 9 personas, 17 casadas, 12 divorciadas o separadas y 7 viudas.

En cuanto a la nacionalidad de las personas encuestadas, el 100% poseen la nacionalidad española.



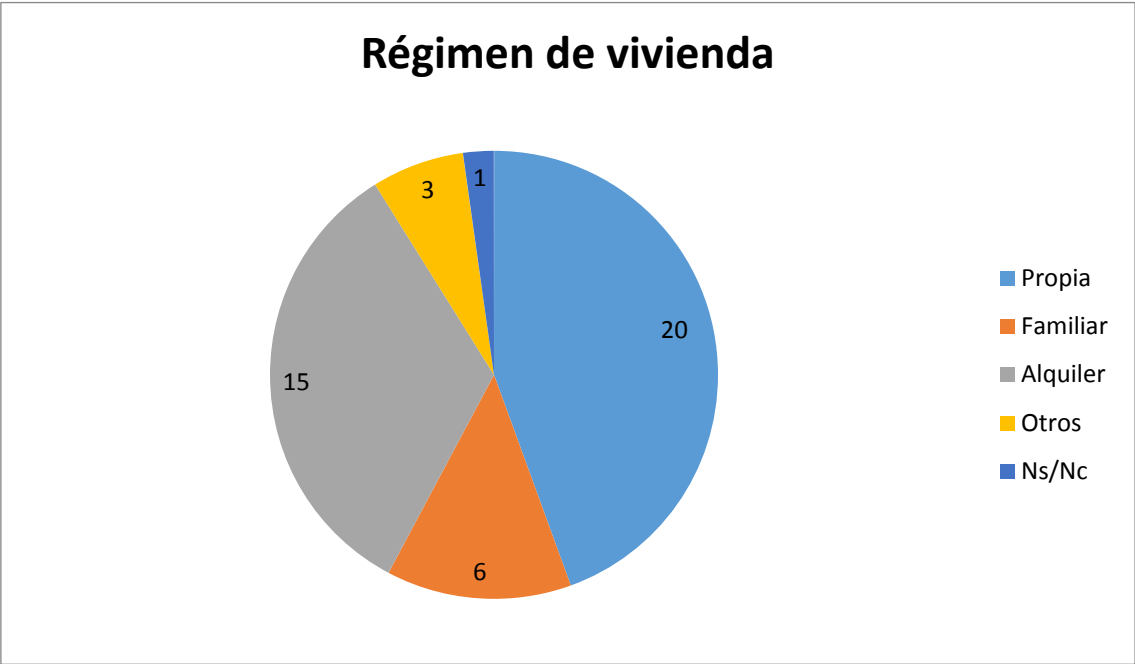
Gráfica 19: Formación de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la formación reglada máxima obtenida por las personas participantes en el cuestionario, podemos apreciar una amplia variedad. En primer lugar, 12 personas con educación primaria o similar, 6 personas con la ESO o similar, 7 con bachiller, 3 con FP de Grado medio, 6 de grado superior, 3 personas con estudios de arquitectura técnica o diplomatura, 6 con grado, arquitectura, ingeniería o licenciatura, y 2 con estudios de postgrado, máster o doctorado.

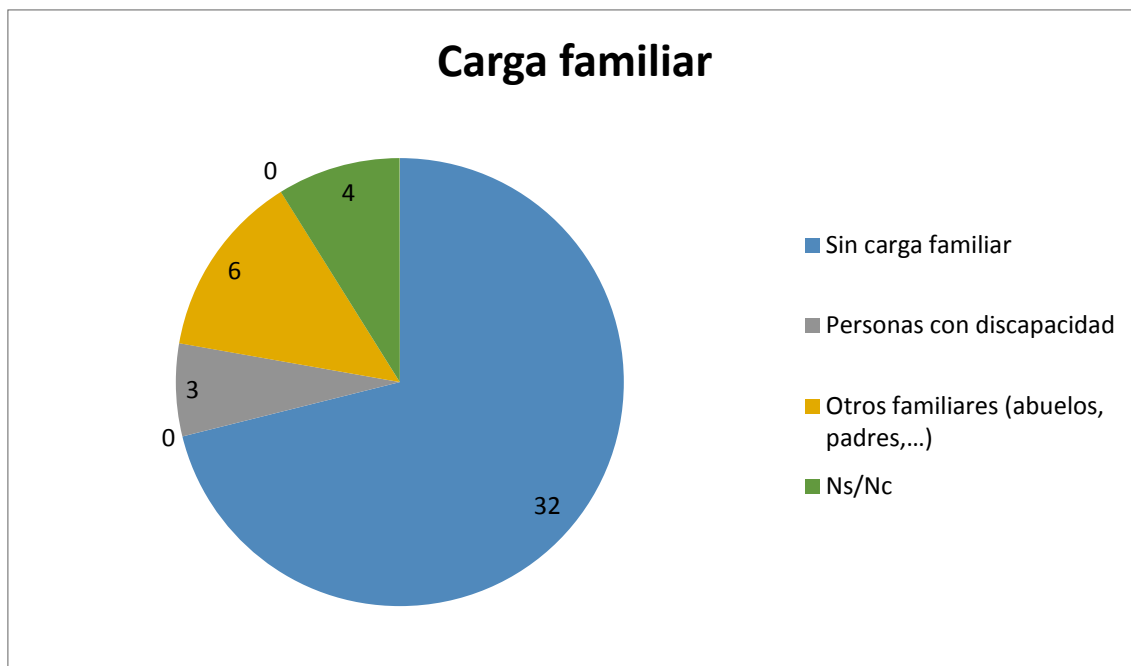
Gráfica 20: Régimen de la vivienda de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas



Fuente: Elaboración propia.

El régimen de la vivienda en la que residen este grupo es de 20 personas propiedad, 6 en casas de familiares, 15 en régimen de alquiler, 3 personas con otro tipo de vivienda y una no contestó.

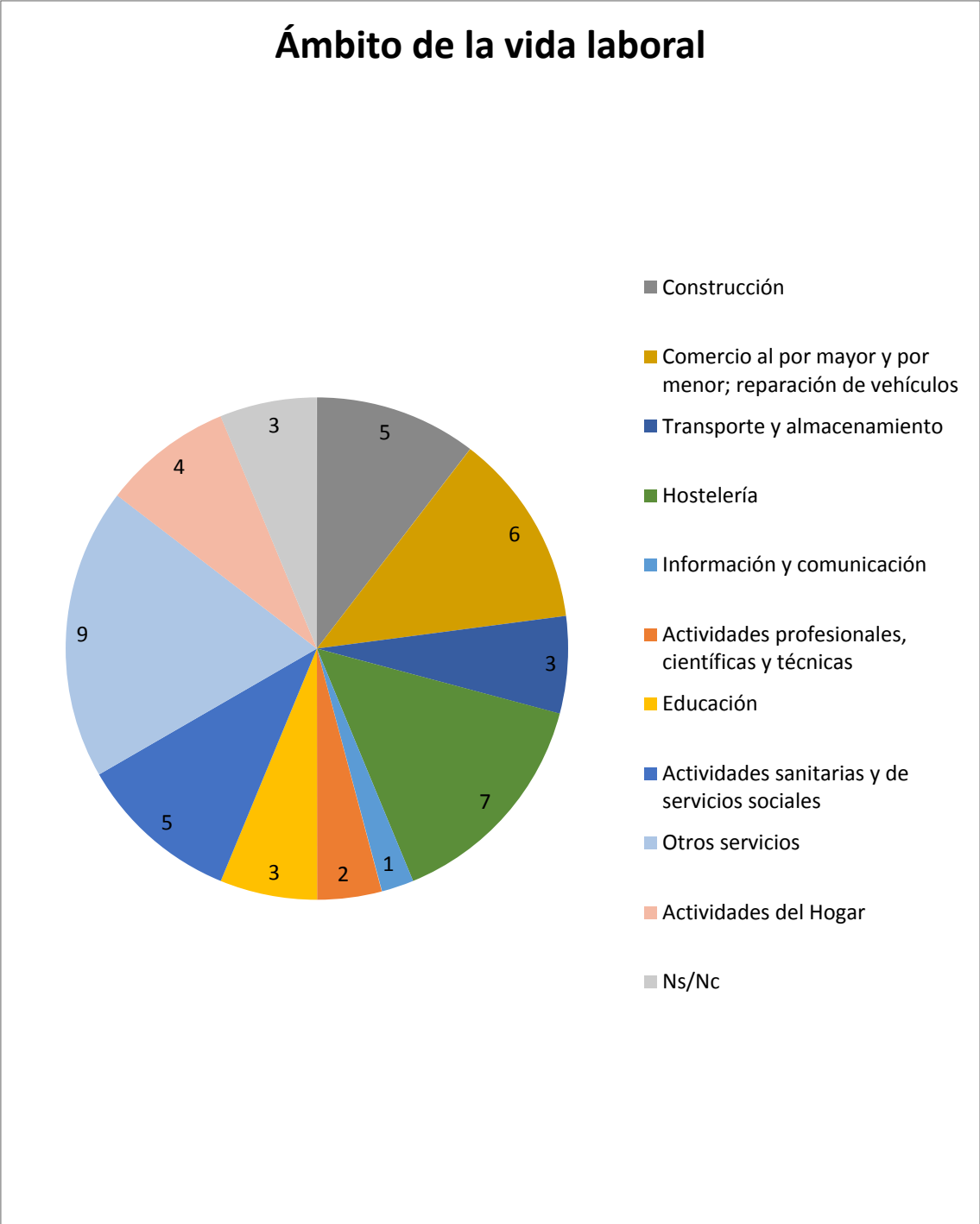
Gráfica 21: Carga familiar de las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas



Fuente: Elaboración propia.

Al preguntar por las posibles cargas familiares, los resultados fueron los siguientes. 32 personas no tenían ningún tipo de carga, 3 tenían personas con discapacidad a su cargo, 6 tenían otro familiar a su cargo y 4 decidieron no responder.

Gráfica 22: Ámbito en el que ha desarrollado su vida laboral las personas mayores autónomas que residen en su domicilio encuestadas



Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico vemos los distintos ámbitos laborales en los que las personas encuestadas han desarrollado su actividad profesional a lo largo de sus vidas.

### 3.2.3. Cuestionario ECOM a personas mayores que residen en Adorea

En esta tercera técnica, realizamos el cuestionario a personas mayores residentes en Adorea, unos apartamentos con servicios para personas mayores de 65 años, en los que disponen de servicios de vivienda y salud.

3.2.3.1 Objetivo: Con el cuestionario ECOM podemos englobar en primer lugar el primer objetivo específico de nuestra investigación, ya que nos permite conocer los puntos de vista que tienen las personas mayores participantes sobre la participación social. En segundo lugar, con el objetivo específico número dos, ya que con este cuestionario podemos lograr respuestas concretas sociológicas y demográficas de las personas que lo responden, lo que nos ayuda a crear un perfil característico de las personas que participan de esta actividad o no, y nos ayuda a entender su situación personal, económica, social, etc., aportando una información valiosa a la hora de analizar y comparar a los sujetos.

3.2.3.2 Hipótesis: Mediante el cuestionario ECOM podemos conocer si la persona que lo responde conoce o no los Bancos del Tiempo, si participa o no, y la frecuencia con que lo hace.

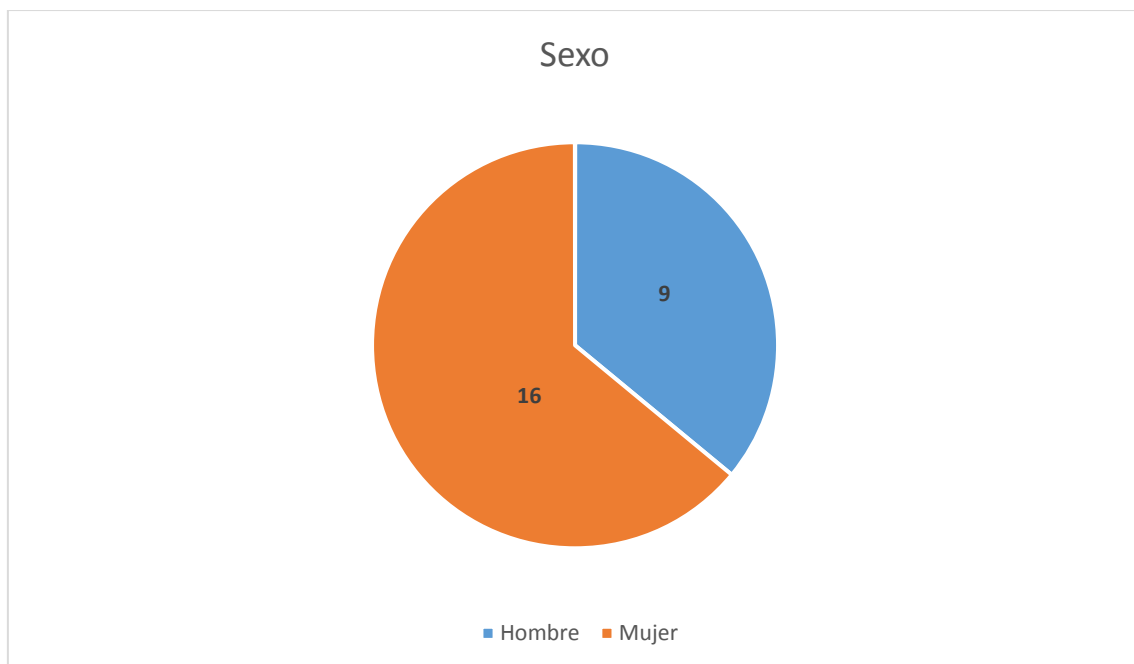
3.2.3.3 Variables: Al igual que en la primera técnica, se establecen las variables del cuestionario ECOM, que podemos ver en la Tabla X.

3.2.3.4 Instrumento: El instrumento utilizado es el mismo modelo de cuestionario ECOM, descrito en el punto 3.1.1.4.

3.2.3.5 Protocolo: Con el tercer grupo de encuestados el protocolo que se siguió fue el de contactar con la trabajadora social del centro residencial Adorea, la cual comunicó a los residentes la posibilidad de acudir a una reunión explicativa para participar en una investigación sobre la calidad de vida y la participación social. En esta reunión se explicó en qué consistía, los términos de privacidad y anonimato y se realizó el cuestionario a los interesados. Esta reunión volvió a repetirse ya que había algunas personas interesadas en participar que no pudieron acudir a la primera convocatoria. Una vez finalizados todos los cuestionarios se recogieron y archivaron para su análisis final.

3.2.3.6 Muestra: Para este cuestionario, la muestra seleccionada era de personas mayores de 65 años, de ambos sexos y ser residentes de una Institución para personas mayores, como es en este caso Adorea. Otro de los requisitos indispensables para la pertenencia a este grupo de entrevistados era la no participación en ningún Banco del Tiempo, aunque como en el grupo anterior no era excluyente el conocerlos con anterioridad. La selección de este grupo de participantes fue a través del centro Adorea, donde se concertó una reunión con los residentes y de dicha reunión salieron las personas voluntarias para realizar el cuestionario.

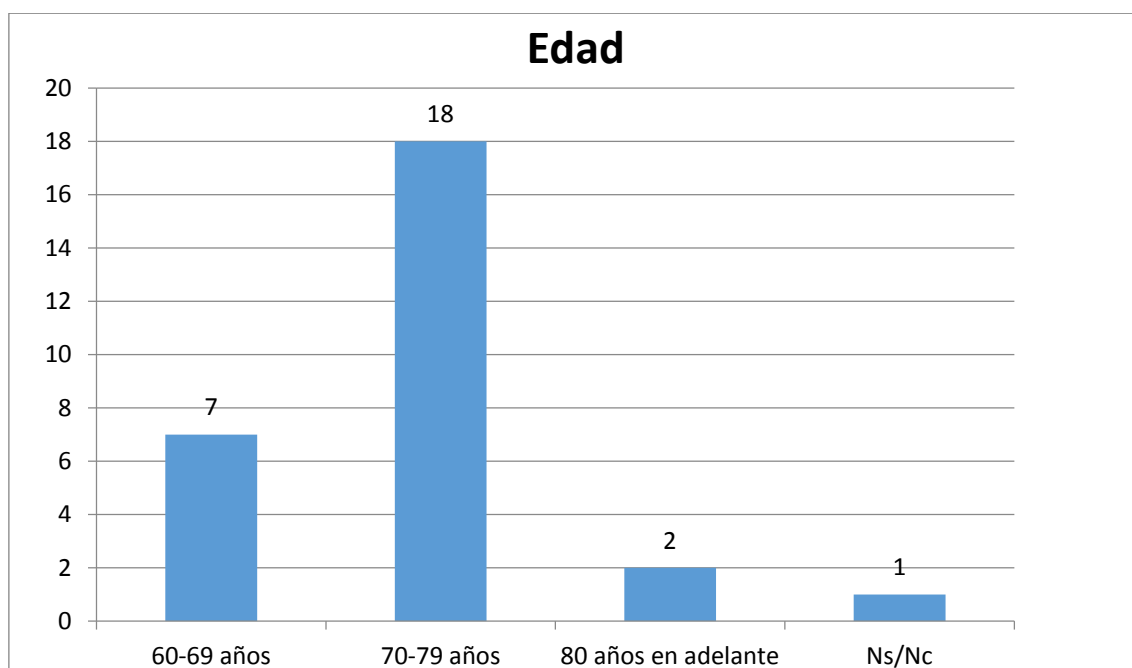
Gráfica 23: Sexo en personas mayores que residen en Adorea encuestadas



Fuente: Elaboración propia

Las personas que participaron en la investigación se dividen en 16 mujeres y 9 hombres, todos ellos residentes en el centro anteriormente mencionado.

Gráfica 24: Edad de las personas mayores que residen en Adorea encuestadas



Fuente: Elaboración propia

La edad de los participantes las tenemos divididas en tres franjas distintas. La primera de ellas, entre 60 y 69 años, que cuenta con 7 sujetos. En este caso debemos decir que todos los de este grupo realmente se encuentran entre los 65 y 69 años, ya que en el momento que se llevó a cabo la encuesta, en el centro no había ningún usuario menor de 65 años. El segundo grupo, entre 70 y 79 años, es el más numeroso, con 18 personas entre esta franja de edad. El último de los grupos de edad, de 80 años en adelante, cuenta con dos personas. Por último, una persona no contestó a dicha pregunta.

Gráfica 25: Estado civil de las personas mayores que residen en Adorea encuestadas

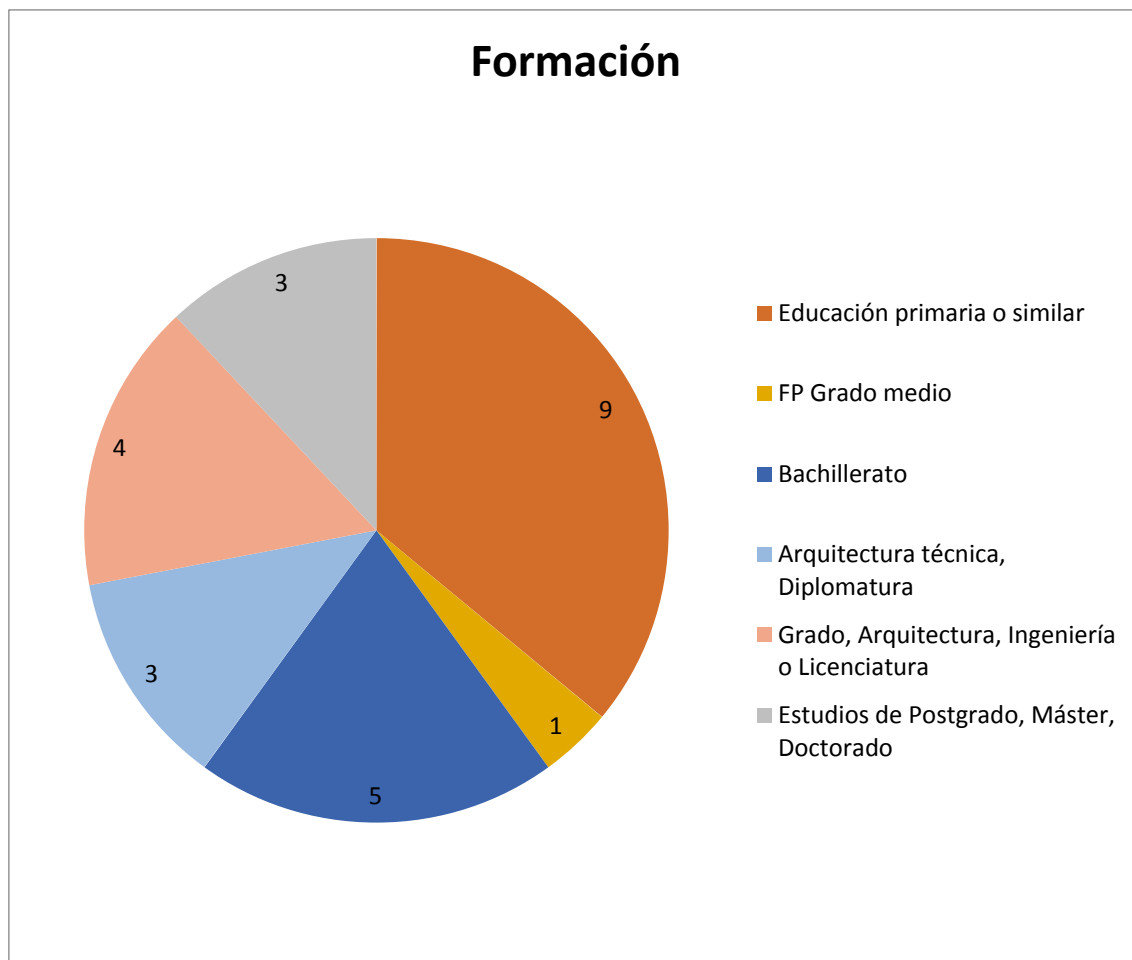


Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al estado civil de las personas mayores encuestadas en Adorea, podemos concluir que había cinco personas solteras, diez casadas, 2dos separadas/divorciadas y ocho personas viudas.



Gráfica 26: Formación de las personas mayores que residen en Adorea encuestadas



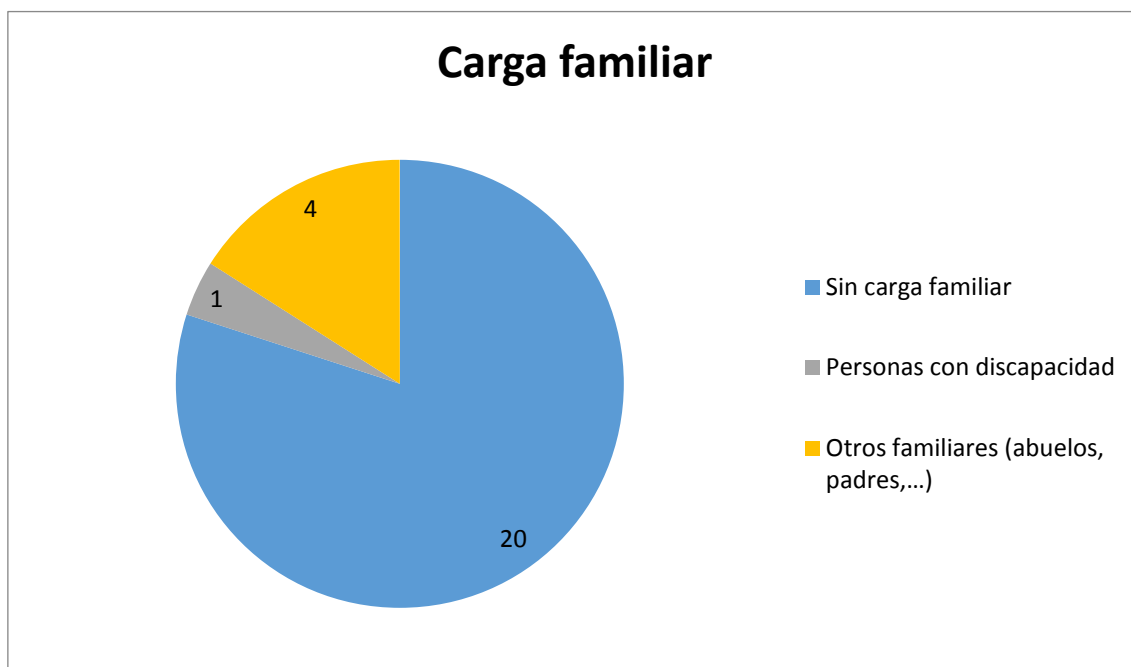
Fuente: Elaboración propia.

A la hora de preguntar por la formación reglada, los datos obtenidos fueron los siguientes: nueve personas con educación primaria o similar, una con FP grado medio, cinco con bachiller, tres con arquitectura técnica o diplomatura, cuatro con arquitectura/ingeniería/grado/licenciatura, y tres con estudios de postgrado, master o doctorado.

En cuanto a la nacionalidad de las personas encuestadas, el 100% poseen la nacionalidad española.

El régimen de vivienda por su parte, también obtuvo el 100% de personas afirmando que era en alquiler, ya que en este centro es la modalidad que ofrecen a sus usuarios, el alquiler de la vivienda.

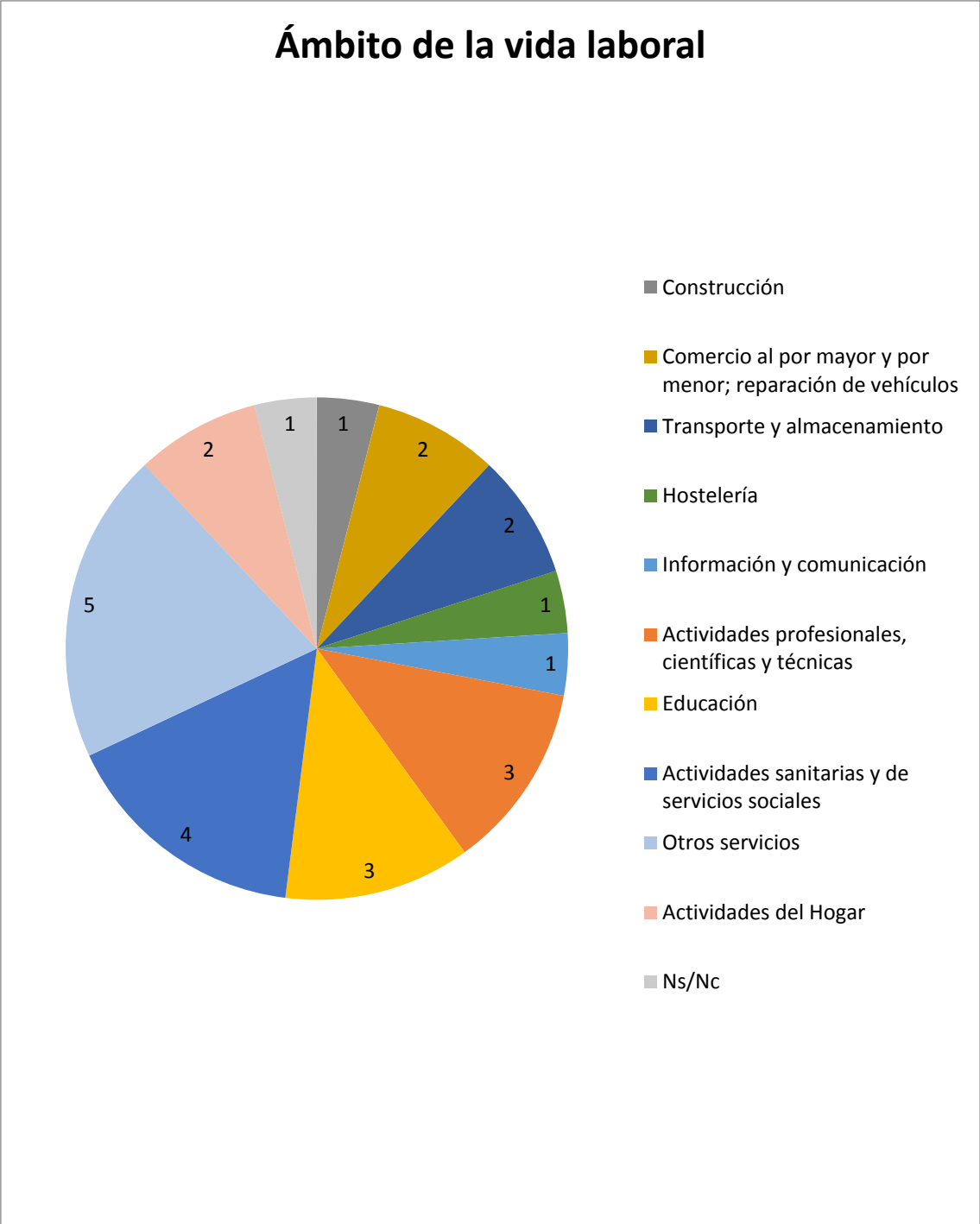
Gráfica 27: Carga familiar de las personas mayores que residen en Adorea encuestadas



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al tema de la carga familiar que tienen estas personas, encontramos que 20 de ellas no tienen ningún tipo de carga familiar en el momento de realizar el cuestionario. Una de las personas encuestadas señaló la opción de persona con discapacidad a su cargo. Cuatro de ellas apuntaron que tienen otro familiar como carga, que en su mayoría señalaban que era su cónyuge.

Gráfica 28: Ámbito en el que ha desarrollado su vida laboral las personas mayores que residen en Adorea encuestadas



Fuente: Elaboración propia.

Por último, en cuanto al ámbito laboral en el que desarrollaron su vida profesional, los datos obtenidos fueron los siguientes: 1 en construcción, 2 en comercio, 2 en transportes y almacenamiento, 1 en hostelería, 1 en información

y comunicación, 3 en actividades científicas y técnicas, 3 en educación, 4 en otros servicios, 2 en actividades del hogar, y una persona no contestó a la pregunta.

#### 3.2.4 Escala GENCAT a participantes del Banco del Tiempo:

La técnica GENCAT es la aplicación de una escala para poder medir la calidad de vida en personas mayores de 18 años, sin importar sexo, condición económica o social, psicológica, sanitaria, etc. Por ello consideramos su uso como idóneo y esencial para el desarrollo de nuestra investigación, ya que nos ofrece la posibilidad de medir la calidad de vida de nuestras muestras (todas mayores de 65 años) y poder compararlas posteriormente según los resultados obtenidos. La escala GENCAT es un instrumento validado internacionalmente, y actualmente utilizado por multitud de organismos oficiales.

3.2.4.1 Objetivo: Gracias a GENCAT podemos cumplir el objetivo principal de nuestra investigación, que es conocer si las personas mayores que participan en los Bancos del Tiempo tienen un nivel mayor de calidad de vida que aquellas que no participan. Mediante el cuestionario ECOM podíamos dividir aquellas personas que participan en los Bancos del Tiempo (grupo experimental) y las que no participan (grupos control). Por lo tanto, también podemos llevar a cabo los dos últimos objetivos específicos, que son la comparación de la calidad de vida del grupo de personas de los Bancos de Tiempo con los grupos de personas que no participan, ya residan en su domicilio o en un complejo residencial para personas mayores.

3.2.4.2 Hipótesis: Con la escala GENCAT podemos conocer los valores de calidad de vida de cada grupo encuestado, por lo que podemos establecer una posterior comparación que confirme o no nuestra principal hipótesis de trabajo.

3.2.4.3 Variables: Las variables de la escala GENCAT se resumen en la siguiente tabla:

Tabla 3: Variables de la escala GENCAT

	Fiabilidad compuesta (Pc)	Varianza media extractada (Pv)
Bienestar emocional	,881	,648
Relaciones interpersonales	,729	,415
Bienestar material	,734	,419
Desarrollo personal	,815	,525
Bienestar físico	,618	,297
Autodeterminación	,914	,727
Inclusión social	,614	,289
Derechos	,782	,478

Fuente: Elaboración propia

3.2.4.4 Instrumento: Las preguntas correspondientes a la escala GENCAT que se pasaban a los encuestados junto al cuestionario ECOM son las siguientes:

33.A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relativas a la calidad de vida. Por favor, marque la opción de respuesta que MEJOR describa y no deje ninguna cuestión en blanco.

	Bienestar Emocional	Siempre/casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca/casi nunca
1	Se muestra satisfecho con su vida presente				
2	Presenta síntomas de depresión				
3	Está alegre y de buen humor				
4	Muestra sentimientos de incapacidad o inseguridad				
5	Presenta síntomas de ansiedad				
6	Se muestra satisfecho consigo mismo				
7	Tiene problemas de comportamiento				
8	Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad				

	Relaciones Interpersonales	Siempre/casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca/casi nunca
9	Realiza actividades que le gustan con otras personas				
10	Mantiene con su familia la relación que desea				
11	Se queja de la falta de amigos estables				
12	Valora negativamente sus relaciones de amistad				
13	Manifiesta sentirse infravalorado por su familia				
14	Tiene dificultades para iniciar una relación de pareja				
15	Mantiene una buena relación con sus compañeros de afición				
16	Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para él				
17	La mayoría de las personas con las que interactúa tienen una condición similar a la suya				
18	Tiene una vida sexual satisfactoria				

	Bienestar Material	Siempre/casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca/casi nunca
--	--------------------	----------------------	----------------	---------------	------------------

19	El lugar donde vive le impide llegar un estilo de vida saludable (ruidos, humos, olores, inaccesibilidad, desperfectos...)				
20	El lugar donde realiza sus actividades de ocio cumple con las normas de seguridad				
21	Dispone de los bienes materiales que necesita				
22	Se muestra contento con el lugar donde vive				
23	El lugar donde vive está limpio				
24	Dispone de los recursos económicos necesarios para cubrir sus necesidades básicas				
25	Sus ingresos son suficientes para permitirle acceder a caprichos				
26	El lugar donde vive está adaptado a sus necesidades				

	Desarrollo Personal	Siempre/casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca/casi nunca
27	Muestra dificultad para adaptarse a las situaciones que se le presentan				
28	Tiene acceso a nuevas tecnologías (internet, teléfono móvil, etc.)				
29	Su estilo de vida le permite el aprendizaje de nuevas habilidades				
30	Muestra dificultades para resolver con eficacia los problemas que se le plantean				
31	Desarrolla su vida de manera responsable				
32	El servicio al que acude toma en consideración su desarrollo personal y aprendizaje de habilidades nuevas				
33	Participa en la elaboración de su programa individual				
34	Se muestra desmotivado en su vida				

	Bienestar Físico	Siempre/casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca/casi nunca
35	Tiene problemas de sueño				
36	Dispone de ayudas técnicas si las necesita				
37	Sus hábitos de alimentación son saludables				
38	Su estado de salud le permite llevar una vida normal				
39	Tiene un buen aseo personal				
40	Alguien supervisa la medicación que toma				
41	Sus problemas de salud le producen dolor y malestar				
42	Tiene dificultades de acceso a recursos de atención sanitaria				

	Autodeterminación	Siempre/casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca/casi nunca
43	Tiene metas, objetivos e intereses personales				
44	Elige como pasar su tiempo libre				
45	La gente de su alrededor tiene en cuenta sus preferencias				
46	Defiende sus ideas y opiniones				
47	Otras personas deciden sobre su vida personal				
48	Otras personas deciden como gastar su dinero				
49	Otras personas deciden a la hora a la que se acuesta				
50	Organiza su propia vida				
51	Elige con quién vivir				

	Inclusión Social	Siempre/casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca/casi nunca
--	------------------	----------------------	----------------	---------------	------------------

52	Utiliza entornos comunitarios (piscinas, bibliotecas, cines, museos, etc.)				
53	Su familia le apoya cuando lo necesita				
54	Existen barreras que dificultan su inclusión social				
55	Carece de apoyos necesarios para participar activamente en la vida de su comunidad				
56	Sus amigos/as le apoyan cuando lo necesita				
57	En su barrio se fomenta la participación en actividades de la comunidad				
58	Sus amigos se limitan a los que asisten al mismo servicio que usted				
59	Es rechazado o discriminado por los demás				

	Derechos	Siempre/casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca/casi nunca
60	Su familia vulnera su intimidad (lee su correspondencia, entra sin llamar a la puerta...)				
61	En su entorno es tratado con respeto				
62	Dispone de información sobre sus derechos fundamentales como ciudadano				
63	Muestra dificultades para defender sus derechos cuando éstos son violados				
64	En el servicio al que acude se respeta su intimidad				
65	En el servicio al que acude se respetan sus posesiones y derecho a la propiedad				
66	Tiene limitado algún derecho legal (voto, ciudadanía, procesos legales, respeto a sus creencias, etc.)				
67	En el servicio al que acude se respeta y defienden sus derechos (confidencialidad, información de sus derechos como usuario)				
68	El servicio respeta la privacidad de la información				
69	Sufre situaciones de explotación, violencia o abusos				

3.2.4.5 Protocolo: El protocolo en este caso, es el mismo que con el cuestionario ECOM. Al estar dividido en las dos secciones, la misma persona tras realizar el primero procedía a realizar el segundo, en las mismas condiciones.

3.2.4.6 Muestra: La muestra seleccionada para este primer cuestionario GENCAT era de personas mayores de 65 años, de ambos sexos, residentes en la ciudad de Sevilla y que participen de manera activa en algún Banco del Tiempo. Este cuestionario se realizó conjuntamente con el Cuestionario ECOM, por lo que los participantes fueron ya seleccionados previamente. Por lo que los resultados de la muestra son los mismos que los que aparecen en el apartado 3.2.1.6.

### 3.2.5 Escala GENCAT a personas mayores autónomas que residen en su domicilio

La técnica GENCAT es la aplicación de una escala para poder medir la calidad de vida en personas mayores de 18 años, sin importar sexo, condición económica o social, psicológica, sanitaria, etc. Por ello consideramos su uso como idóneo y esencial para el desarrollo de nuestra investigación, ya que nos ofrece la posibilidad de medir la calidad de vida de nuestras muestras (todas mayores de 65 años) y poder compararlas posteriormente según los resultados obtenidos. La escala GENCAT es un instrumento validado internacionalmente, y actualmente utilizado por multitud de organismos oficiales.

3.2.5.1 Objetivo: Con la escala GENCAT podemos alcanzar el objetivo principal de nuestra investigación, que no es otro que conocer si las personas mayores que participan en los Bancos del Tiempo tienen un nivel mayor de calidad de vida que aquellas que no participan. Mediante el cuestionario ECOM podíamos dividir aquellas personas que participan en los Bancos del Tiempo (grupo experimental) y las que no participan (grupos control). Por lo tanto, también podemos llevar a cabo los dos últimos objetivos específicos, que son la comparación de la calidad de vida del grupo de personas de los Bancos de Tiempo con los grupos de personas que no participan, ya residan en su domicilio o en un complejo residencial para personas mayores.

3.2.5.2 Hipótesis: Con la escala GENCAT podemos conocer los valores de calidad de vida de cada grupo encuestado, por lo que podemos establecer una posterior comparación que confirme o no nuestra principal hipótesis de trabajo.

3.2.5.3 Variables: Las variables de la escala GENCAT son las expuestas anteriormente en el punto 3.2.4.3.

3.2.5.4 Instrumento: El instrumento de la escala GENCAT es el descrito en el punto 3.2.4.4 del presente trabajo.

3.2.5.5 Protocolo: El protocolo en este caso, es el mismo que con el cuestionario ECOM. Al estar dividido en las dos secciones, la misma persona tras realizar el primero procedía a realizar el segundo, en las mismas condiciones.



3.2.5.6 Muestra: En el segundo cuestionario GENCAT, la muestra seleccionada para la investigación, era de personas mayores de 65 años, de ambos sexos, residentes en Sevilla capital, y en sus propios domicilios. Además, no debían participar en ningún Banco del Tiempo, aunque no era excluyente el tener conocimiento de los mismos. Este cuestionario se realizó conjuntamente con el Cuestionario ECOM, por lo que los participantes fueron ya seleccionados previamente. Los datos de la muestra están descritos en el punto 3.2.2.6.

### 3.2.6. Escala GENCAT a personas mayores que residen en Adorea

La técnica GENCAT es la aplicación de una escala para poder medir la calidad de vida en personas mayores de 18 años, sin importar sexo, condición económica o social, psicológica, sanitaria, etc. Por ello consideramos su uso como idóneo y esencial para el desarrollo de nuestra investigación, ya que nos ofrece la posibilidad de medir la calidad de vida de nuestras muestras (todas mayores de 65 años) y poder compararlas posteriormente según los resultados obtenidos. La escala GENCAT es un instrumento validado internacionalmente, y actualmente utilizado por multitud de organismos oficiales.

3.2.6.1 Objetivo: Mediante la escala GENCAT podemos alcanzar el objetivo principal de nuestra investigación, que no es otro que conocer si las personas mayores que participan en los Bancos del Tiempo tienen un nivel mayor de calidad de vida que aquellas que no participan. Mediante el cuestionario ECOM podíamos dividir aquellas personas que participan en los Bancos del Tiempo (grupo experimental) y las que no participan (grupos control). Por lo tanto, también podemos llevar a cabo los dos últimos objetivos específicos, que son la comparación de la calidad de vida del grupo de personas de los Bancos de Tiempo con los grupos de personas que no participan, ya residan en su domicilio o en un complejo residencial para personas mayores.

3.2.6.2 Hipótesis: Con la escala GENCAT podemos conocer los valores de calidad de vida de cada grupo encuestado, por lo que podemos establecer una posterior comparación que confirme o no nuestra principal hipótesis de trabajo.

3.2.6.3 Variables: Las variables de la escala GENCAT son las expuestas anteriormente en el punto 3.2.4.3.

3.2.6.4 Instrumento: El instrumento es el mismo que ha sido descrito con anterioridad en el punto 3.2.4.4

3.2.6.5 Protocolo: El protocolo en este caso, es el mismo que con el cuestionario ECOM. Al estar dividido en las dos secciones, la misma persona tras realizar el primero procedía a realizar el segundo, en las mismas condiciones.

3.2.6.6 Muestra: Para este cuestionario, la muestra seleccionada era de personas mayores de 65 años, de ambos sexos y ser residentes de una Institución para personas mayores. Otro de los requisitos indispensables para la pertenencia a este grupo de entrevistados era la no participación en ningún Banco del Tiempo, aunque como en el grupo anterior no era excluyente el conocerlos con anterioridad. Este cuestionario se realizó conjuntamente con el Cuestionario ECOM, por lo que los participantes fueron ya seleccionados previamente. Los datos de la muestra están reflejados en el punto 3.2.3.6.

### 3.2.7 Grupo de discusión con personas participantes en los Bancos del Tiempo

Para comenzar con la técnica del grupo de discusión, podemos ver como el grupo de discusión o grupo de enfoque, es una técnica que utiliza la entrevista grupal para recopilar información relevante sobre el problema de investigación, donde varias personas responden simultáneamente a un cuestionario sistemático. Es una conversación cuidadosamente diseñada, cuyo ambiente debe ser relajado, confortable, agradable, donde los participantes se influyen, responden a preguntas y discuten ideas y comentarios surgidos en la propia discusión (Krueger, 1991).

La elección de esta técnica respondió a la necesidad de conocer de primera mano las opiniones, valoraciones, pareceres, de las personas mayores que participan de manera activa en el Banco del Tiempo. Por ello, escogimos esta técnica a parte del cuestionario, ya que esta técnica nos permitía la interacción de los participantes entre sí, creándose un diálogo en el que podíamos obtener una información interesante y valiosa para la investigación. Esto era debido a que los participantes cuando responden una encuesta puede ser que a veces no entiendan bien las preguntas, o crean que contestan algo que realmente no

se le está cuestionando, o simplemente pueden agobiarse ante la amplia extensión de un cuestionario, o por la tipografía de letra, etc. Por ello, el grupo de discusión es el espacio idóneo para expresarse libremente, ofreciendo la visión propia de la participación en el Banco del Tiempo, y pudiendo debatir con otras personas sobre sus experiencias, además de compartir y disfrutar de ellas. Por lo tanto, podemos ver que la información recibida es mucho más nutrida y completa, y por lo tanto de mayor calidad e información para el resultado final de nuestra investigación.

3.2.7.1 Objetivo: Con esta técnica se aborda el objetivo principal de nuestra investigación, que es conocer si las personas mayores que participan de los Bancos del Tiempo tienen una mayor calidad de vida que aquellas que no lo hacen. Gracias a la técnica del grupo de discusión entre las personas mayores participantes, podemos conocer datos acerca de su vida cotidiana, así como de su participación en la entidad. También podemos ver que con esta técnica se cumple el primero de los objetivos específicos, que consiste en conocer la opinión de las personas mayores sobre la participación social. En este punto incluimos no solo el Banco del Tiempo, sino también otras organizaciones y entidades en las que esas personas pudieran participar y ocupar parte de su tiempo libre. Durante el grupo de discusión, pudimos observar cómo algún participante verbalizó su pertenencia y/o participación en otra entidad, lo cual suscitó cierta curiosidad por parte de los demás participantes en cómo funcionaba, cuáles eran sus objetivos, cuándo participaba, etc., dándose así la situación perfecta para dar a conocer la labor social e incluso lograr que alguna persona decidiese acompañarla en su participación.

3.2.7.2 Hipótesis: en cuanto a la relación con nuestra hipótesis principal de trabajo, a través de este grupo de discusión pudimos comprobar cómo esas personas mayores tenían una actividad y vitalidad propias de generaciones más jóvenes. Su involucración y participación nos hacen comprobar que son partícipes de lo que llamamos “envejecimiento activo”, ocupando su tiempo libre de una forma que beneficia a los demás y a ellos mismos, pero no solo en el sentido del intercambio propiamente dicho del banco del tiempo, sino a un nivel personal, de salud, físico, etc., ya que sienten que son útiles y partícipes de un proyecto.

3.2.7.3 Variables: Las variables del grupo de discusión con personas mayores que participan en el Banco del Tiempo pueden ser resumidas en la tabla que exponemos a continuación

Tabla 4: Variables del grupo de discusión con personas mayores

Pregunta	Variable
1	Edad
2	Tiempo medio de participación
3	Motivación principal
4	Repercusión al participar
5	Beneficios de participar
6	Relación entre grupos de edad
7	Gestión de las horas
8	Organización interna
9	Gestión de las tareas
10	Gestión del material
11	Participación
12	Organización interna
13	Utilización de nuevas tecnologías
14	Sentimiento de importancia del BdT
15	Participación social en otras organizaciones
16	Redes de apoyo dentro del BdT
17	Recomendación de la actividad a otras personas
18	Conocimiento de la sociedad del BdT
19	Aspectos a mejorar del BdT
20	Intención de continuar en el BdT

Fuente: Elaboración propia

3.2.7.4 Instrumento: El grupo de discusión se llevó a cabo a partir de un guión con el que poder gestionar mejor la conversación entre los participantes, que es el siguiente:

**Guión de preguntas:**

1. ¿Qué edad es la más frecuente?
  - 1.1. ¿Qué franja de edad es la más usual?
  - 1.2. ¿Cuántas personas mayores de 65 años participan en el BdT?
  - 1.3. ¿Cómo conocen y acceden al BdT?
2. ¿Cuánto es el tiempo medio que asisten y participan en el BdT?
3. ¿Cuál es la principal motivación que empuja a las personas a participar en esta iniciativa?
  - 3.1. ¿y a las personas mayores?

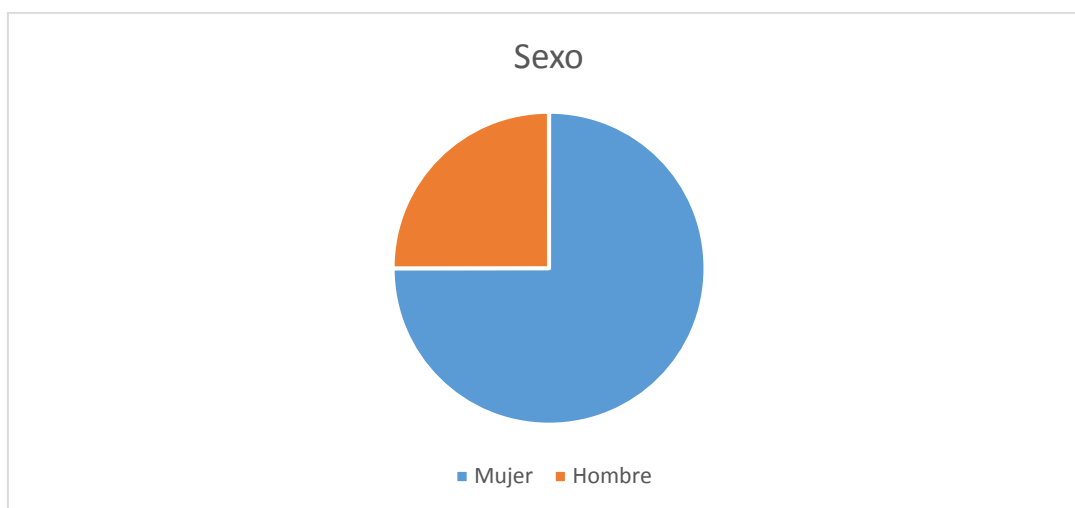
4. ¿Cómo creen que afecta el BdT a todas las personas participantes?
  - 4.1. ¿Y a las personas mayores?
5. ¿Cuáles creen que son los beneficios de participar en el BdT??
6. ¿Piensan que se produce intergeneracionismo mediante la participación en el BdT?
7. ¿Pensáis que una hora de clase de matemáticas cuesta lo mismo que una hora de planchar?
8. ¿Cuántas veces os reunís con el jefe del BdT?
  - 8.1. ¿Cuántas veces os habéis reunido con cada una de ellas?
9. Cuando hacen alguna tarea del BdT, ¿dónde lo apuntáis?
  - 9.1 ¿Cómo suelen llevar la contabilidad?
10. Los materiales fungibles que se utilice para el trabajo, ¿quién lo asume?
11. ¿Cuántas veces habéis dado un servicio para el BdT? y ¿cuántas veces a habéis recibido del BdT?
12. Cuando hay una excusión, las técnicas, ¿cómo suelen ponerse en contacto con vosotros?
13. ¿Suelen utilizar Facebook o la plataforma para informase sobre las actividad que realiza el BdT?
  - 13.1 ¿Suelen utilizar un correo electrónico?
  - 13.2 ¿Les gustaría ser informados de las actividades por este medio?
  - 13.3 ¿Cómo prefieren que se pongan en contacto para una mejor comodidad para vosotros?
14. ¿Si no existirá el BdT creéis que debería inventarse?
15. ¿Estáis en alguna organización no gubernamental? Por ejemplo, Caritas, Cruz Roja, entidades del barrio, hermandades...
16. ¿Vosotros conocéis a personas madres de familia que se ayuden mutuamente dentro del BdT?
17. ¿Han recomendado alguna vez a sus amigos el BdT?
18. Cuando habláis del BdT normalmente, ¿la gente entiende de qué estáis hablando?
19. ¿Qué mejoraríais en el BdT?
20. ¿Qué quitarías del BdT?

3.2.7.5 Protocolo: El grupo de discusión se llevó a cabo de la manera que detallamos a continuación. En primer lugar, nos pusimos en contacto con diez usuarios escogidos al azar de entre aquellos que nos habían contestado el

cuestionario sobre Calidad de Vida. Una vez confirmadas las cinco personas que necesitábamos para cubrir las vacantes del grupo de discusión se les citó en el Centro de Servicios Sociales de Nervión-San Pablo. Finalmente acudieron cuatro personas, ya que una de ellas por motivos personales tuvo que ausentarse de la sesión. Antes de iniciar el grupo de discusión, se realizó una introducción explicativa sobre el tema a tratar; además, se les comentó a los participantes la confidencialidad y se solicitó permiso para grabar la sesión con el fin de tener un registro para la transcripción. Tras las explicaciones, se procedió a seguir el guion establecido previamente, intentando influenciar lo menos posible a los participantes. Una vez finalizada la sesión, se agradece a los participantes su tiempo y disposición y se les recuerda nuevamente la confidencialidad de la sesión.

3.2.7.6 Muestra: Este grupo estaba compuesto en principio por cinco participantes elegidos al azar, donde tres de ellos eran mujeres y dos eran hombres. Finalmente, uno de los caballeros no pudo acudir a la cita, por lo que el grupo estuvo compuesto por tres mujeres y un hombre.

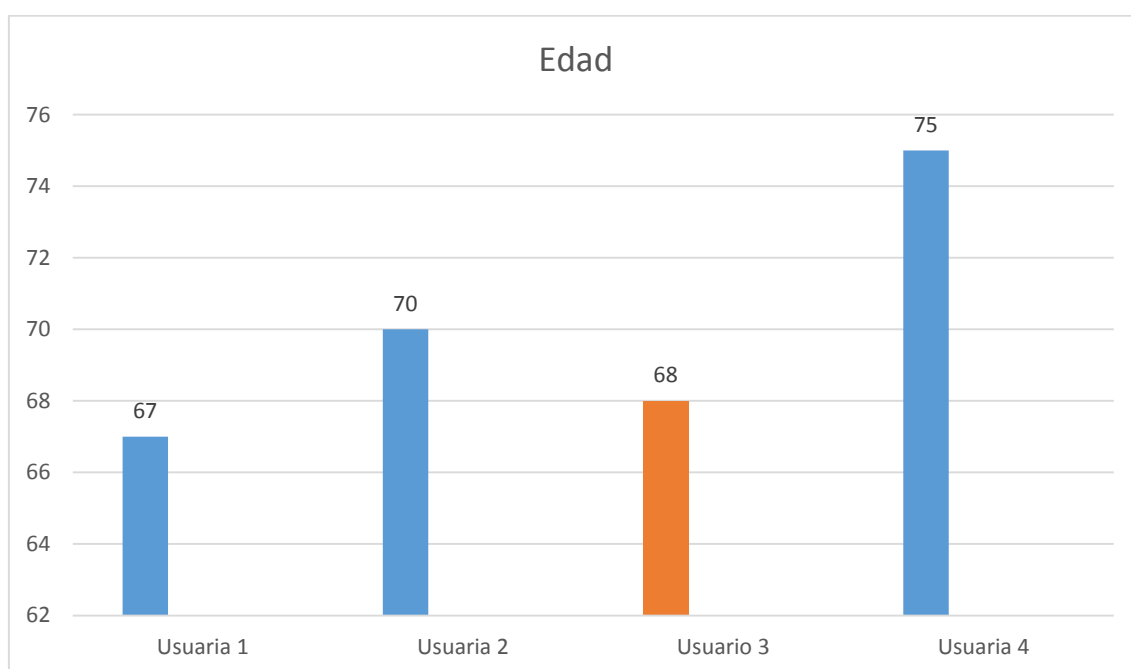
Gráfica 29: Sexo participantes en el grupo de discusión



Fuente: Elaboración propia.

Las edades de los participantes estaban comprendidas entre los 68 y los 75 años. Todos ellos participantes de los Bancos del Tiempo, y residentes en el distrito de Nervión-San Pablo de la ciudad de Sevilla.

Gráfica 30: Edad de las personas participantes en el grupo de discusión



Fuente: Elaboración propia.

### 3.2.8 Grupo de discusión con profesionales que trabajan en los Bancos del Tiempo

Una vez realizado el grupo de discusión de los usuarios participantes del Banco del Tiempo, precedimos a realizar otro grupo de discusión centrándonos en los profesionales que lo gestionan. Esta elección es debida a la voluntad de conocer el punto de vista de la persona que gestiona y organiza los distintos Bancos del Tiempo de Sevilla. Pensamos que era importante dar voz a dichas personas que están en contacto diario con la entidad y deben velar por el buen funcionamiento y desarrollo del mismo. También considerábamos interesante el conocer las distintas opiniones de los profesionales acerca de las personas mayores que forman parte activa del Banco del Tiempo, lo que nos permitiría obtener una gran información vista desde una tercera persona de las actuaciones que llevan a cabo.

3.2.8.1 Objetivo: Este grupo de discusión responde al objetivo principal de la investigación, ya que estos trabajadores, son testigos directos del día a día de las personas mayores que colaboran en el Banco del Tiempo, por lo que tienen la capacidad de ver la evolución que sufren a lo largo de su participación en el

mismo. Además, al trabajar dentro del ámbito de los Servicios Sociales, son también testigos directos de otros sujetos que no tienen ningún tipo de participación social, por lo que su opinión es interesante. Este grupo de discusión también nos servía para el segundo objetivo específico, ya que gracias a estos profesionales, teníamos más herramientas disponibles a la hora de crear un perfil de las personas que participan en la entidad; ya que al estar en contacto directo con todos ellos, disponían de la información necesaria.

3.2.8.2 Hipótesis: En relación a nuestra hipótesis de investigación, los trabajadores podían confirmarnos, a su juicio, de que las personas mayores que participan de los Bancos del Tiempo tienen un nivel mayor de calidad de vida que aquellas que no tienen ningún tipo de participación social. En su trabajo diario no solo con los participantes, sino en muchas ocasiones con personas mayores en general, afirmaban que el nivel de vitalidad y compromiso era mayor en aquellas personas que sí que participaban, ya que se sentían integrantes de un grupo, que les motivaba a acudir a las distintas actividades y actos organizados.

3.2.8.3 Variables: Las variables del grupo de discusión con las profesionales que trabajan en el Banco del Tiempo pueden ser resumidas en la siguiente tabla:

Tabla 5: Variables del grupo de discusión con profesionales

Pregunta	Variable
1	Forma de acceso a los BdT
2	Influencia de las nuevas tecnologías
3	Oferta y demanda de los usuarios
4	Evitar el aislamiento social
5	Motivación a la hora de participar
6	Actividades a realizar durante el año
7	Propuestas de usuarios
8	Formas de aumentar el nivel de participación

Fuente: Elaboración propia.



3.2.8.4 Instrumento: El guión que se creó para llevar a cabo el grupo de discusión fue el siguiente:

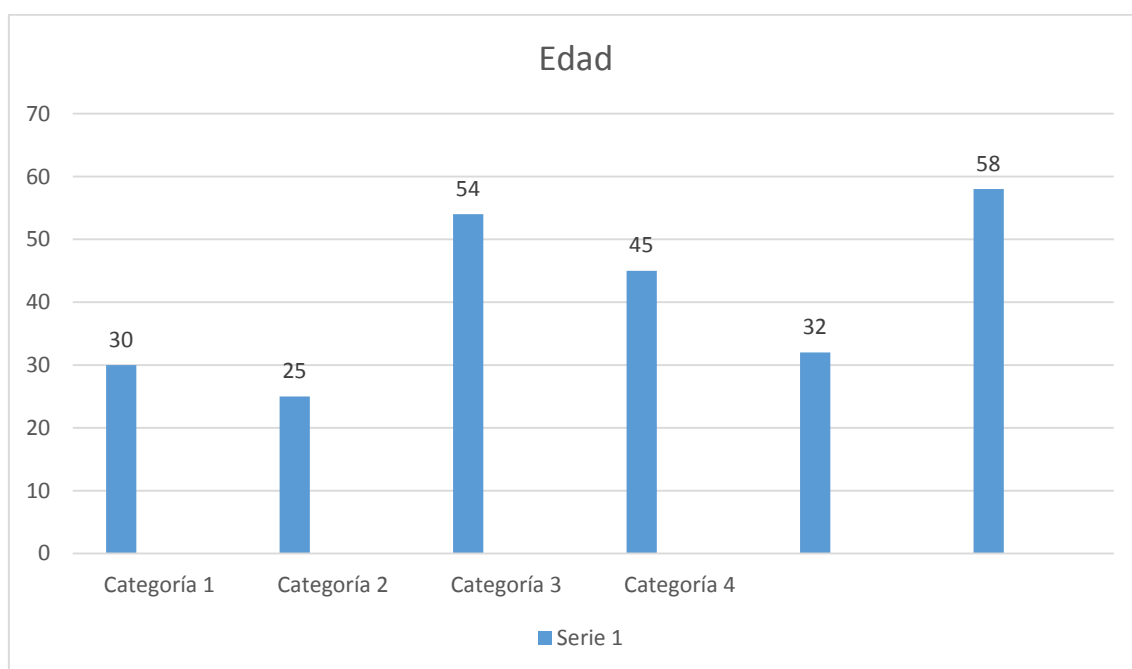
Guión de preguntas grupo de discusión:

1. ¿Cómo creen ustedes que llegan las personas mayores a los Bancos del Tiempo, de las formas principales?
2. ¿Ustedes creen que las nuevas tecnologías han influido algo a la hora que las personas mayores *lleguen* a los Bancos del Tiempo?
3. ¿Qué ofrecen y qué demandan en mayor cantidad las personas mayores dentro de los Banco del Tiempo?
4. ¿Creen ustedes que participar en los BdTs una pequeña excusa para quitarla soledad en el hogar, la soledad en su día a día?
5. ¿Cuáles creen ustedes que es la motivación de cualquier persona para participar en el Banco del Tiempo?
6. ¿cuál es el número de actividades que tenéis previstas a lo largo del año?
7. ¿los usuarios proponen algunas actividades para hacer?
8. ¿Cómo se podría fomentar (si es que sabéis o tenéis algo en mente) un aumento en la participación en los Banco del Tiempo?

3.2.8.5 Protocolo: Para este grupo de discusión se contactó con la responsable a nivel local de todos los Bancos del Tiempo de la ciudad de Sevilla, que fue la encargada a su vez de avisar y citar al resto de técnicos de los distintos Bancos del Tiempo de los Servicios Sociales. Dicha Sesión se llevó a cabo en uno de los salones multiusos del Centro de Servicios Sociales de Nervión-San Pablo. Antes de comenzar se pidió permiso a todas las personas presentes en la sala para grabar la sesión y poder transcribirla posteriormente. Tras la presentación por parte del moderador y explicar brevemente el motivo de dicho grupo de discusión se procedió a comenzar siguiendo el guion previamente establecido. Una vez finalizada la sesión se agradeció la disposición y participación a todas las personas.

3.2.8.6 Muestra: La muestra seleccionada para este grupo de discusión fue de siete técnicas que trabajan en los distintos Bancos del Tiempo de Sevilla capital.

Gráfica 31: Edad de las participantes en el grupo de discusión



Fuente: Elaboración propia.

Todas las personas que participaron contaban con estudios universitarios, aunque en ciertos casos no están contratados por su titulación, sino en una categoría profesional inferior. Procedemos a describir a las participantes centrándonos en su titulación, profesión y Banco del Tiempo en el que desarrollan su actividad laboral:

- E. R., Educadora social, técnica de la Asociación Deayre, y técnica de referencia de la zona de Sevilla Este, Alcosa, Torreblanca y Tres barrios Amate.
- R. L., Trabajadora Social, técnica de cooperación social del centro de Servicios Sociales de Nervión.

- M. A., Trabajadora Social, monitora-animadora en el Banco del Tiempo de Triana.
- P. G., Psicóloga del Banco del Tiempo de la zona Nervión-San Pablo. 45
- M. I. D., Trabajadora Social, técnica del Banco del Tiempo de la Asociación Deayre de la zona de Casco Antiguo y Triana
- S. M., Educadora y Trabajadora Social, Técnica de cooperación social de los Servicios Sociales San Pablo-Santa Justa
- L. R., Pedagoga, técnica de cooperación social de los Servicios Sociales de la zona de sur de Sevilla en la UTS Bermejales.

En esta ocasión no hubo aleatoriedad ya que necesitábamos el mayor número de profesionales posibles para la sesión, por lo que fueron convocados diez personas de las cuales finalmente pudimos contar con siete.

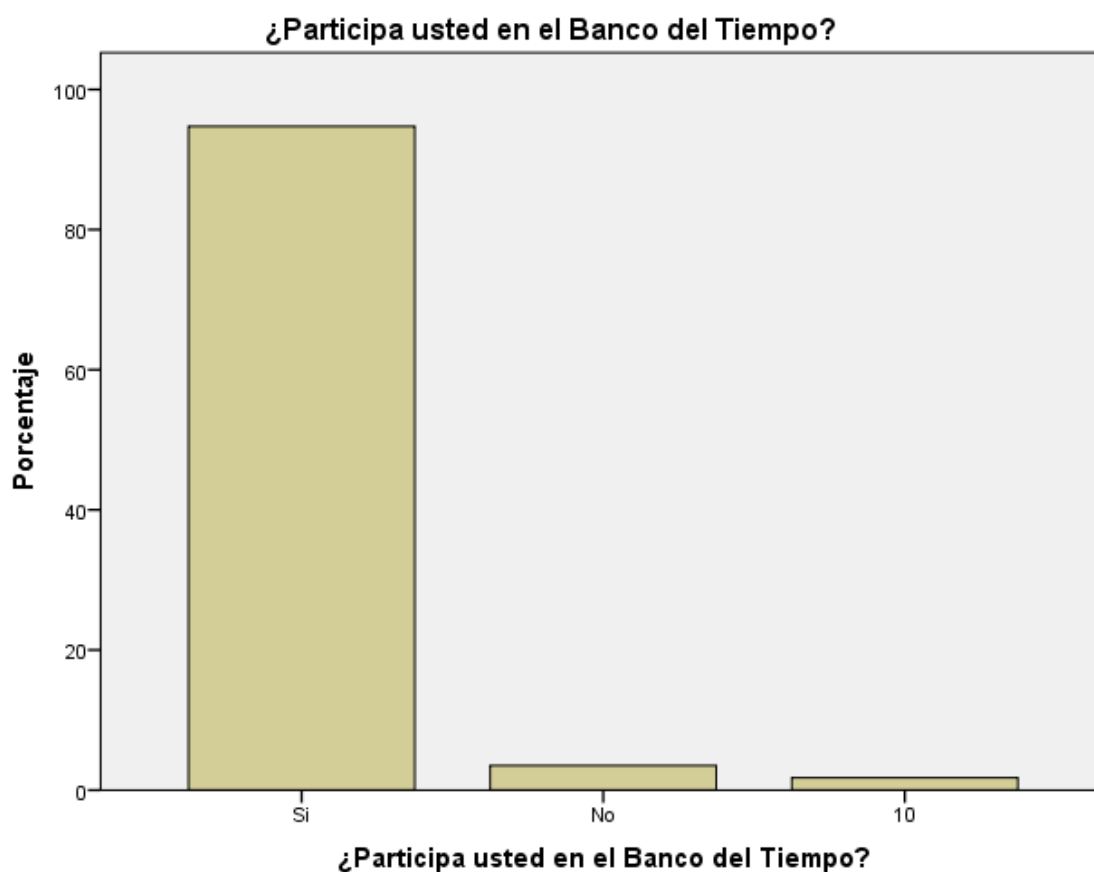
## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

## 4. RESULTADOS

### 4.1 Resultados del Cuestionario ECOM a participantes del Banco del Tiempo

Dentro de este apartado, analizaremos los resultados obtenidos en el Cuestionario ECOM realizado a las personas mayores participantes del Banco del Tiempo. Todos los datos de las gráficas relativas a los distintos Cuestionarios ECOM tienen sus tablas de frecuencia en el Anexo 4.

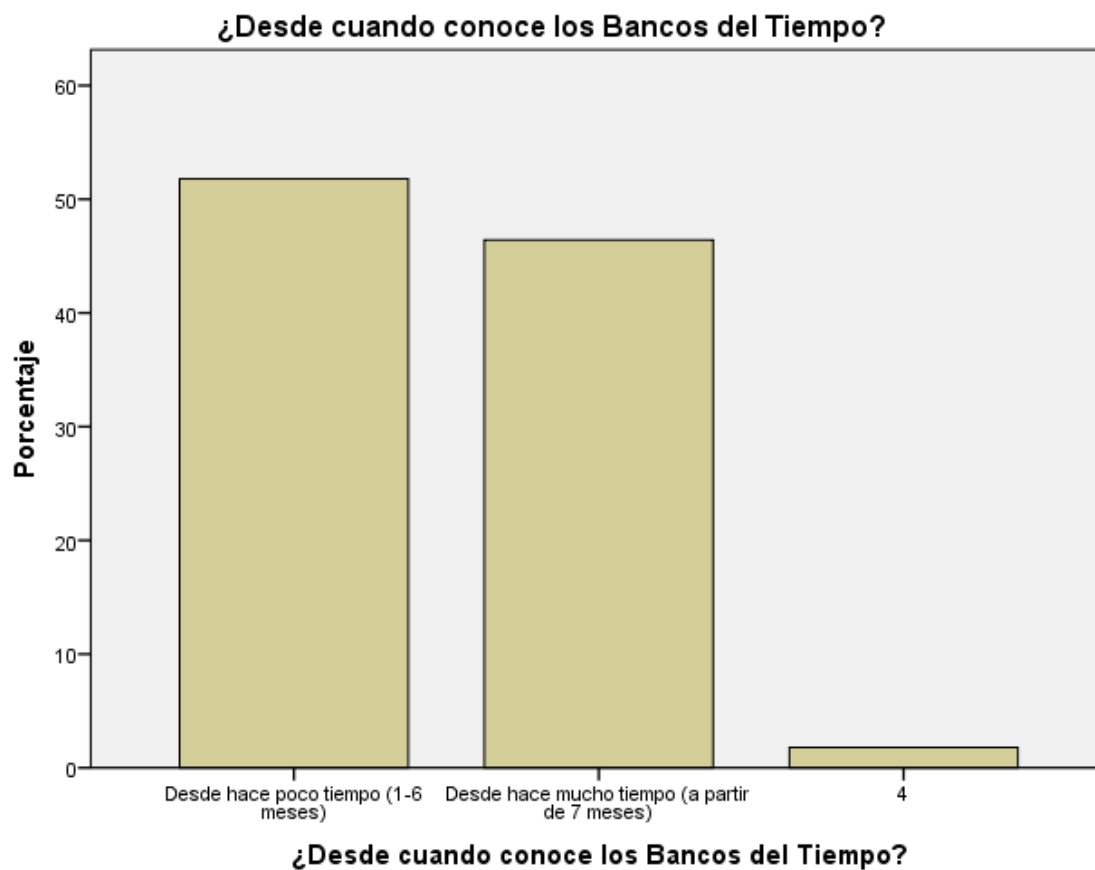
Gráfica 32: Participación en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

Como podemos apreciar, el 96,4% de los encuestados contestaron que sí participaban en el Banco del Tiempo y el 3,5% restantes respondieron que no. Este porcentaje fue rechazado dentro de este grupo, ya que tan solo nos interesaban los sujetos que sí participaran en dicha actividad.

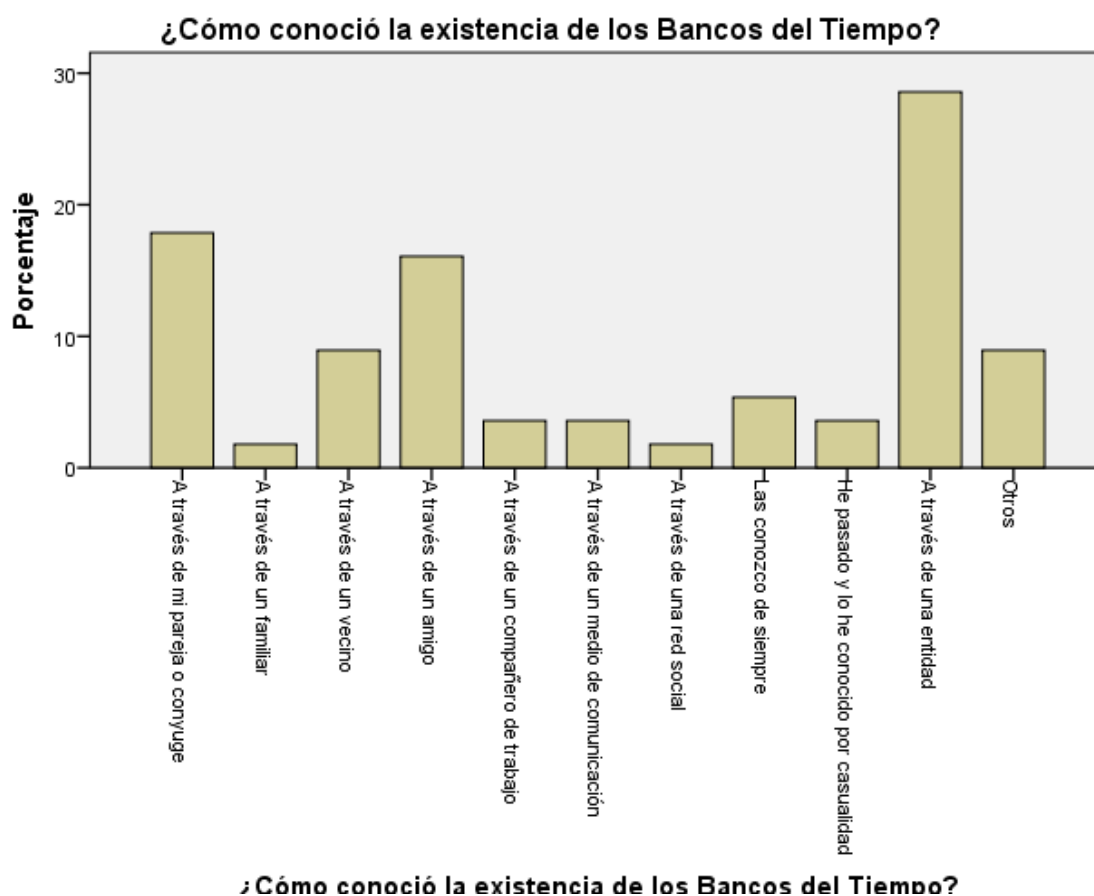
Gráfica 33: ¿Desde cuando conoce los Bancos del Tiempo?



Fuente: Elaboración propia.

Se destaca en la gráfica, que más de la mitad de personas encuestadas 53,5% conoce el Banco del Tiempo hace menos de 6 meses y el resto de encuestados a partir de 7 meses

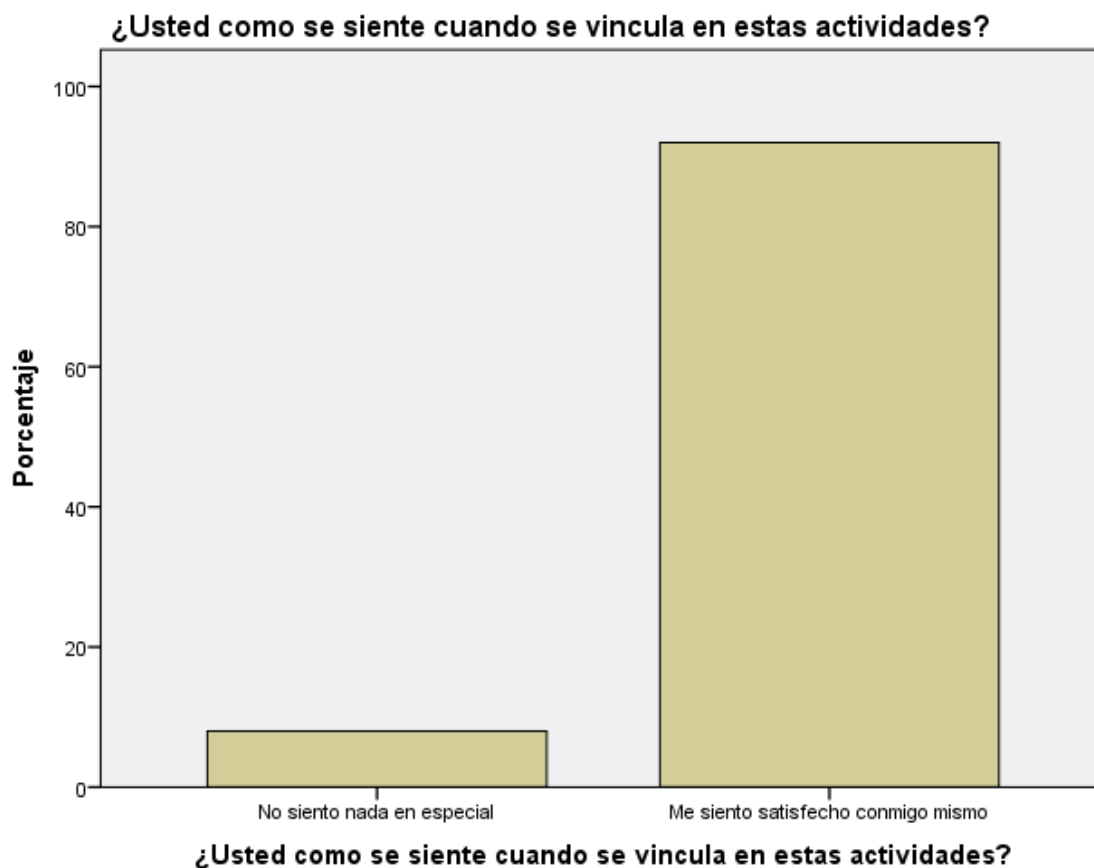
Gráfica 34: Conocimiento de la existencia de los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

En este punto, podemos ver la disparidad de formas de las que los usuarios conocieron la existencia de los Bancos del Tiempo. Pero por mayor porcentaje en las respuestas, podemos destacar a través de una entidad, lo que quiere decir que tuvieron conocimiento e información de esta actividad a través de otro organismo, bien público o privado. El segundo gran grupo de respuestas fue a través de la pareja, lo que nos indica que fue una recomendación de esa persona que ya participaba. Y por último a través de un amigo. Podemos deducir que la participación es una experiencia satisfactoria, por lo que se recomienda a amigos y familiares para que también puedan participar y disfrutar de esa experiencia positiva.

Gráfica 35: Sentimiento al participar en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico apreciamos cómo la gran mayoría de las personas participantes se sienten satisfechas de su labor dentro del Banco del Tiempo. El sentimiento de satisfacción con uno mismo es el claro predominante entre las personas participantes.

Por el contrario, se aprecia que apenas un 10% de los participantes encuestados muestran que no sienten nada especial al participar de esta actividad.



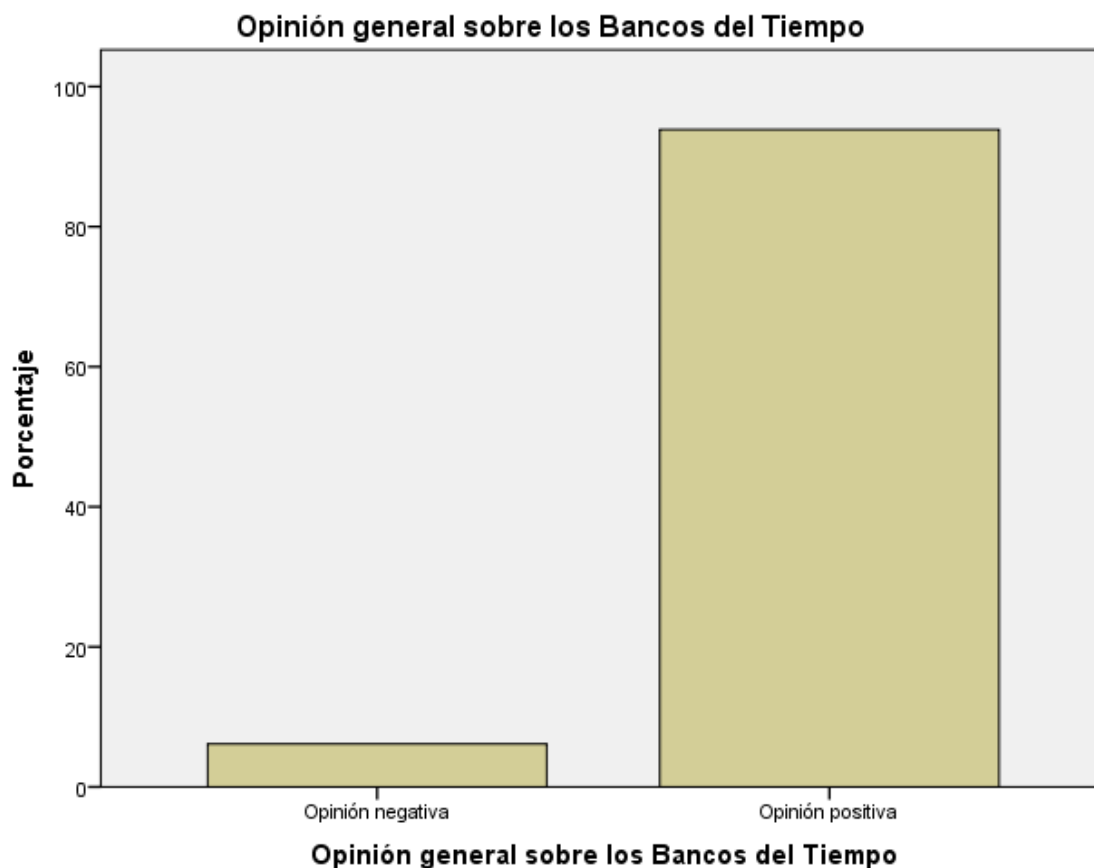
Gráfica 36: Recomendación de participar en los Bancos del Tiempo.



Fuente: Elaboración propia.

Como podemos ver, la gran mayoría ha recomendado a personas cercanas la participación en los Bancos del Tiempo, ya que considera positivo el hecho de pertenecer y desarrollar una labor dentro de esta actividad.

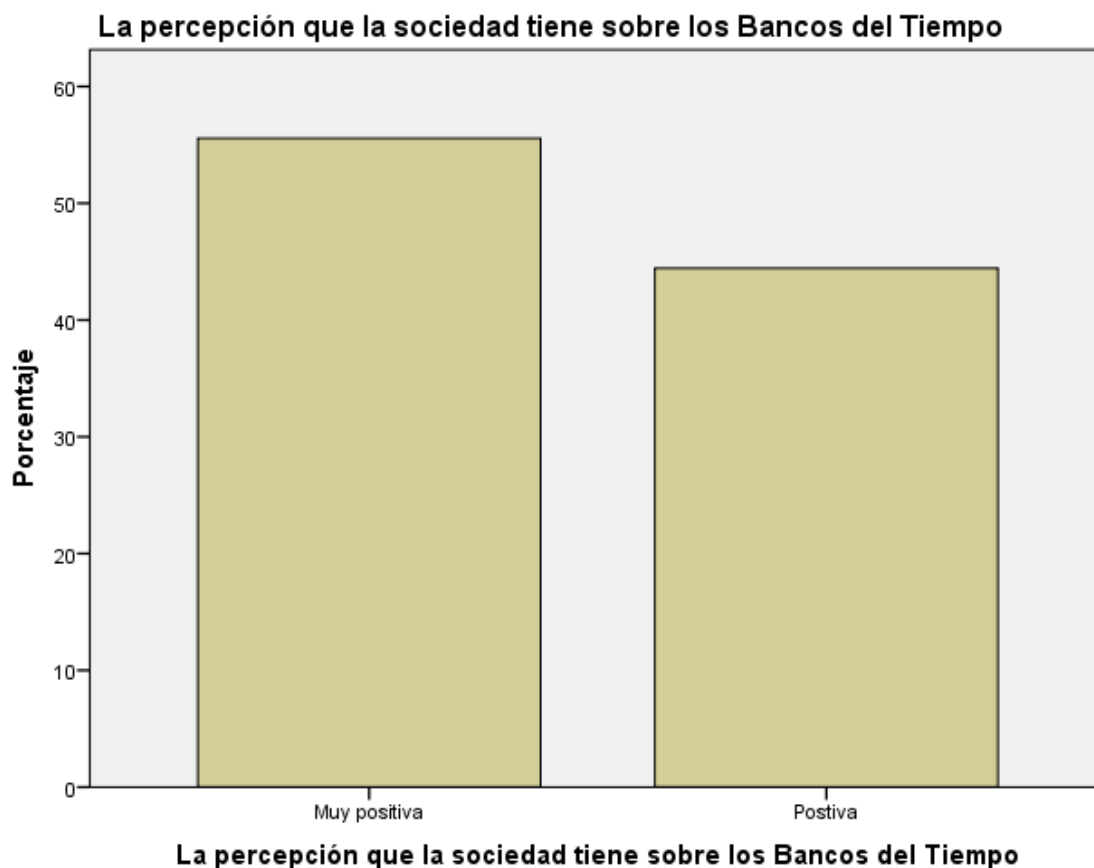
Gráfica 37: Opinión sobre los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

Como podemos apreciar, el porcentaje de personas que tienen una opinión positiva de los Bancos del Tiempo es abrumadora. La gran mayoría de los participantes valoran positivamente su pertenencia a dicha actividad, y esto creemos que va en relación a la gráfica anterior, que justifica el hecho de recomendar a personas cercanas el que se inicien dentro del movimiento de los Bancos del Tiempo.

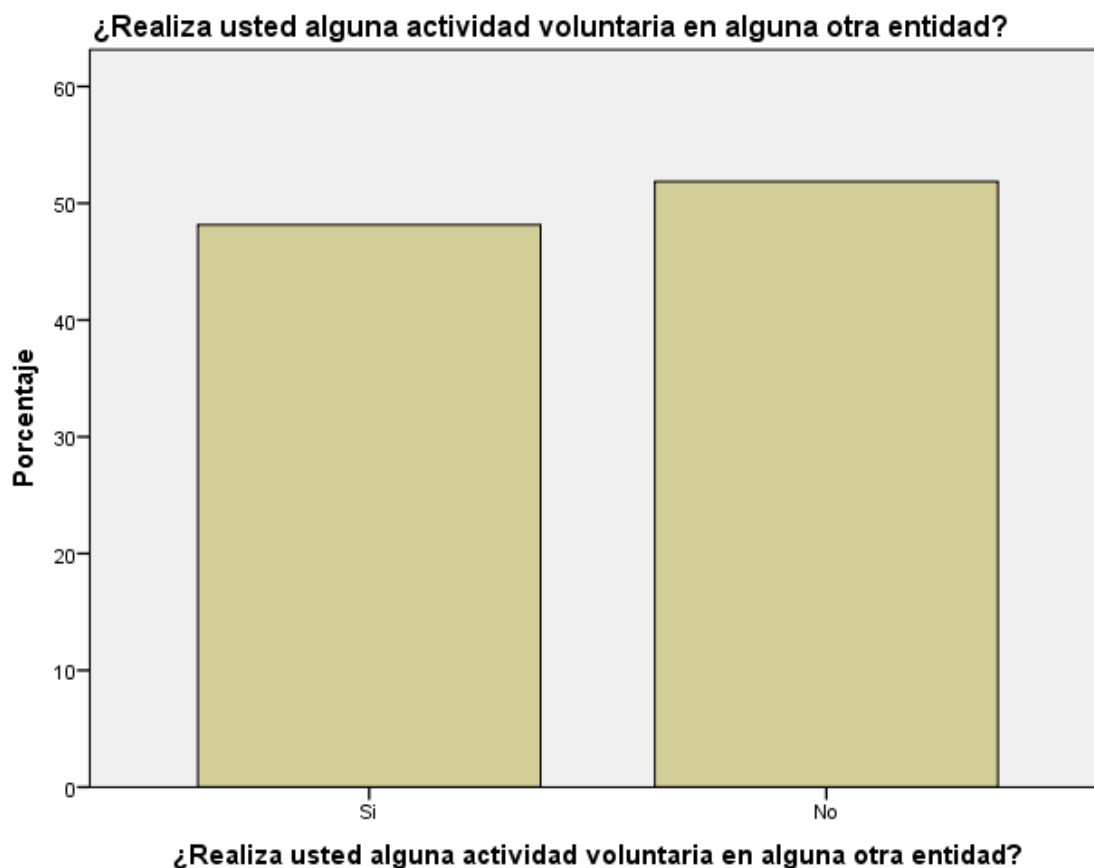
Gráfica 38: Percepción de la sociedad sobre los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

En continuidad con la gráfica anterior, podemos apreciar que la percepción que tiene la sociedad sobre los Bancos del Tiempo y la participación en los mismos es del todo positiva. No encontramos respuestas que nos indicasen lo contrario, sino que la mayoría de los encuestados lo definen como muy positivo.

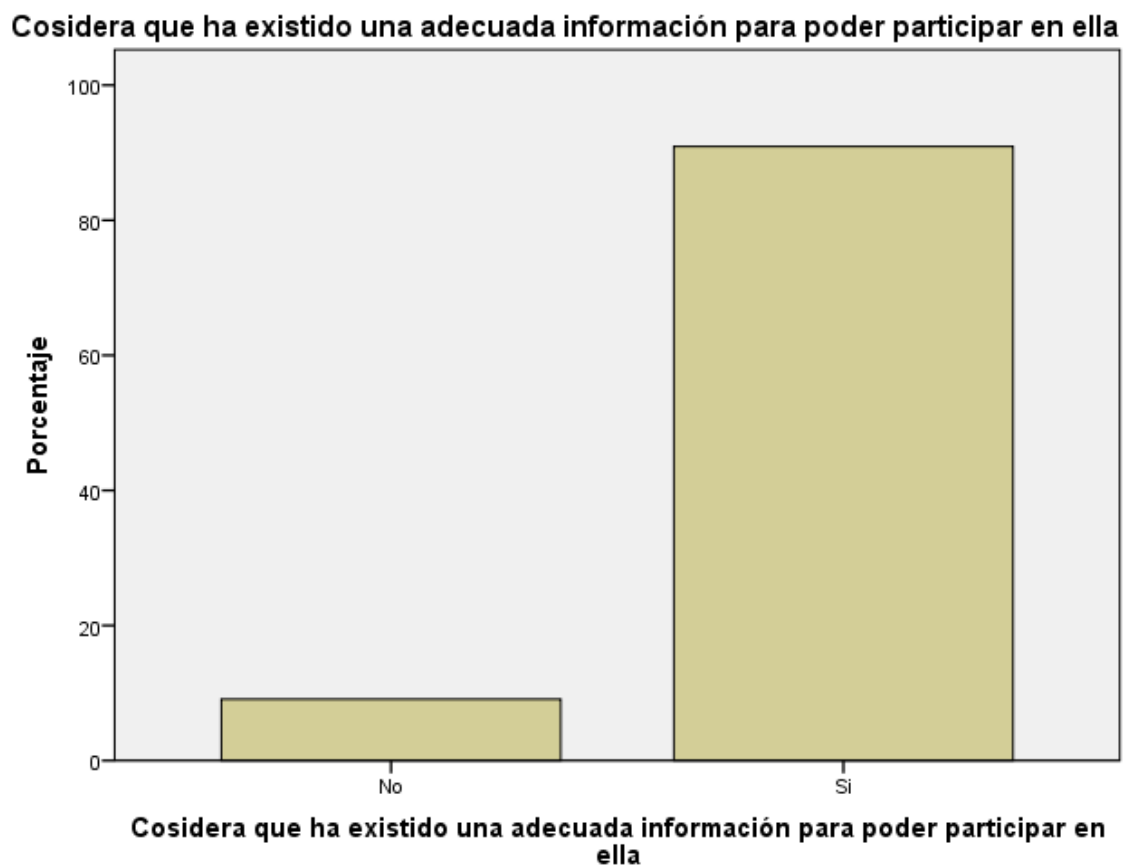
Gráfica 39: Realización de voluntariado fuera del Banco del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

Las personas mayores que participan en los Bancos del Tiempo, reflejaron en el cuestionario que casi el 50% participa en otra actividad voluntaria, lo que nos hace ver que son personas activas y socialmente comprometidas. Estas personas, han decidido dedicar parte de su tiempo libre a ayudar a otras personas y/o causas sociales.

Gráfica 40: Información para participar en los Bancos del Tiempo.



Fuente: Elaboración propia.

A la pregunta de que si los usuarios consideraban que había existido una correcta información por parte de los profesionales encargados de gestionar los Bancos del Tiempo, podemos ver como la amplia mayoría afirmaban haber dispuesto de la información necesaria a la hora de emprender su participación en los Bancos del Tiempo. Por lo tanto, eran totalmente conscientes de cómo funcionaban los mismos, las labores que realizaban, el tipo de actividad que era, etc.

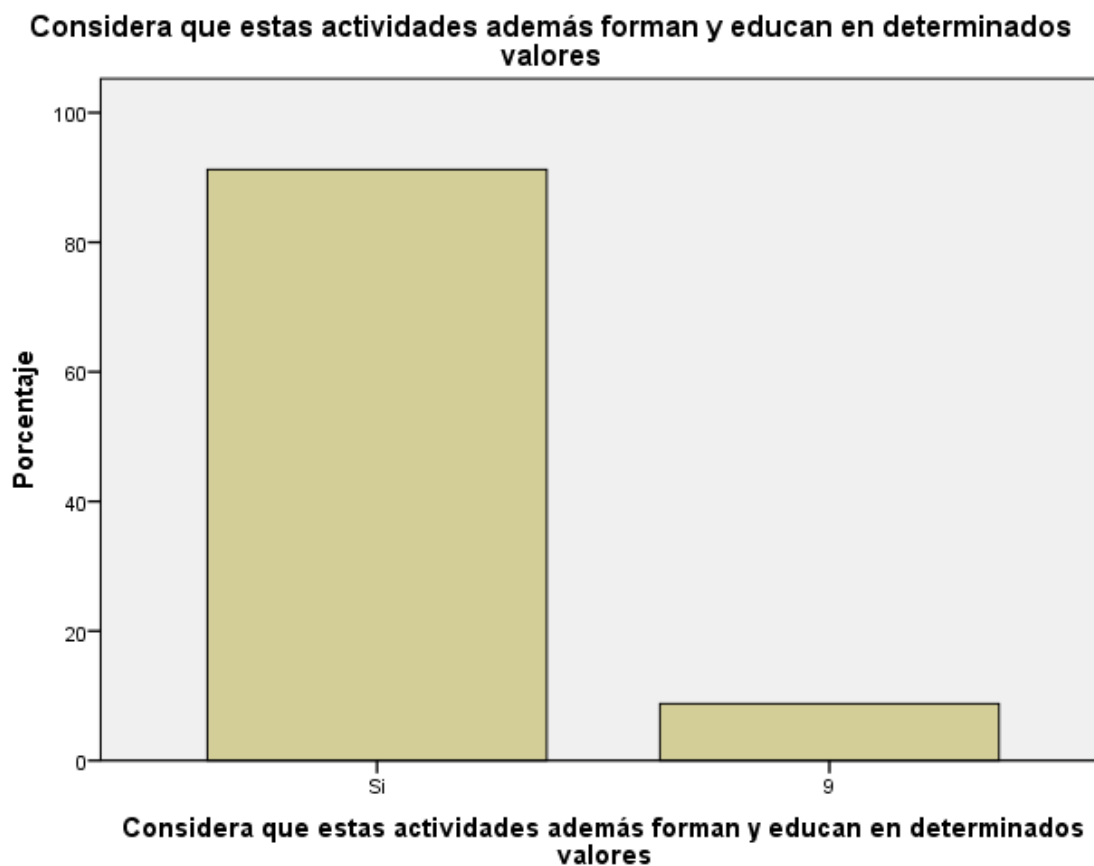
Gráfica 41: Canales de participación en los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

Siguiendo el hilo de la gráfica anterior, podemos ver que los encuestados consideraban que existían unos canales adecuados para poder participar en las iniciativas de los Bancos del Tiempo. Este hecho no hace más que confirmar la buena comunicación entre las personas participantes y aquellas que gestionan y coordinan los Bancos del Tiempo.

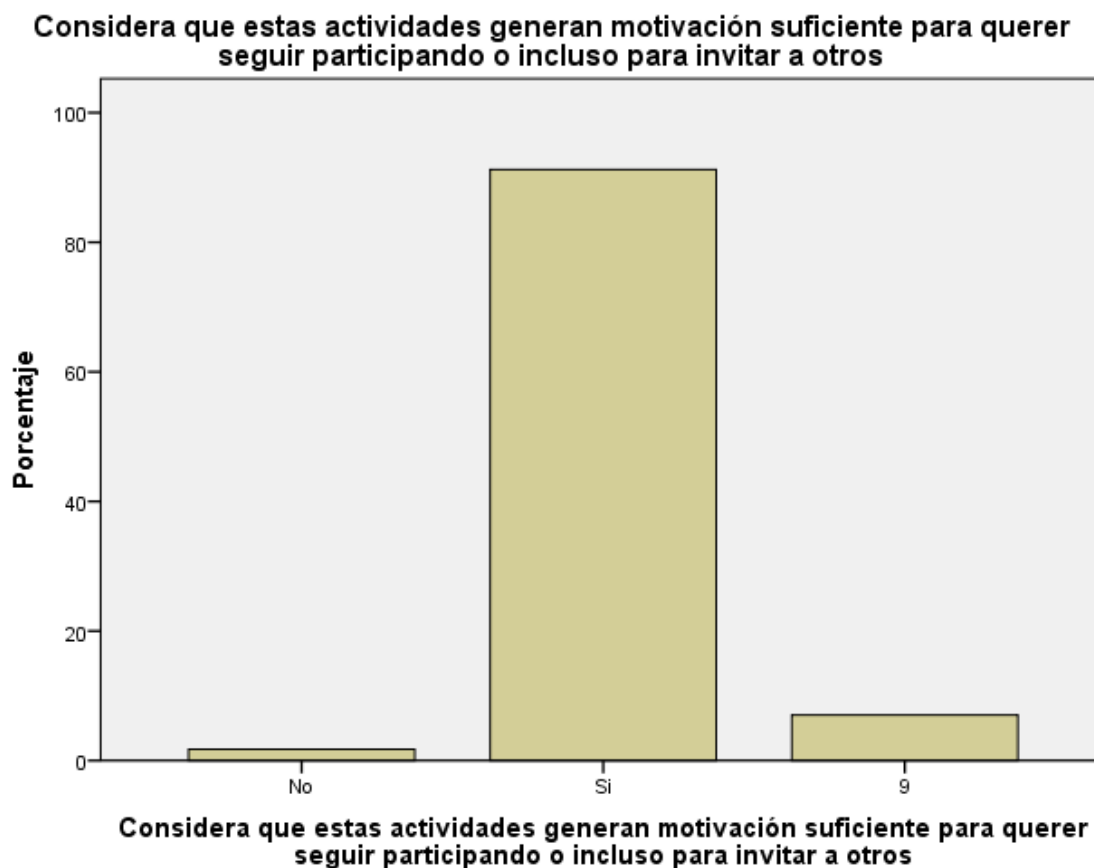
Gráfica 42: Educación en valores dentro del Banco del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

Casi el 91,2% de las personas encuestadas nos indican en la gráfica 18, que las actividades que se realizan en el Banco del Tiempo “sí forman y educan en algunos valores” y resto de encuestados no responde.

Gráfica 43: Motivación para participar en los Bancos del Tiempo.



Fuente: Elaboración propia.

En esta pregunta, podemos apreciar que el 91,2% de personas encuestadas considera que las actividades generan motivación suficiente para seguir participando e incluso invitar a otras personas. Teniendo en cuenta que respondieron "no" el 1.75% de los encuestados, podemos afirmar que el hecho de comenzar a participar en el Banco del Tiempo motiva a continuar participando, ofreciendo experiencias positivas a las personas y haciendo que quieran repetir esas experiencias en el futuro.



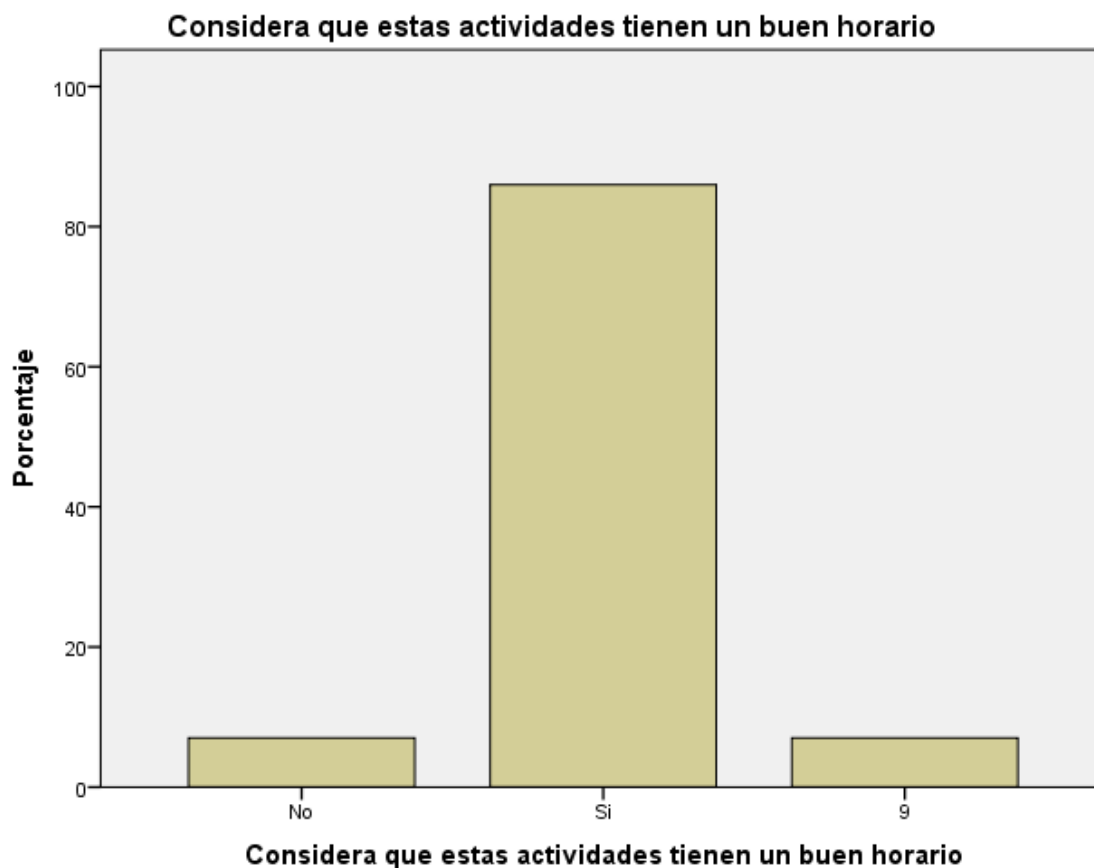
Gráfica 44: Coordinación de las actividades del Banco del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

Como comentábamos anteriormente, los participantes consideran que la coordinación por parte de los profesionales es favorable, lo que permite la continuidad del proyecto y el interés por parte de los usuarios, ya que si esta gestión fuese deficiente, el alto índice de agrado se vería bastante reflejado, así como la continuidad de muchas personas y la iniciación en los Bancos del Tiempo de nuevos usuarios.

Gráfica 45: Horarios de los Bancos del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

A la pregunta de que si consideran adecuados los horarios para participar en los Bancos del Tiempo, casi el 86% de los encuestados respondieron que sí. Este hecho también reside en que son los propios usuarios los que deciden cuando se realizan los intercambios, ya que desde la organización se da carta blanca en este sentido. Los únicos horarios que se fijan desde la organización, son los de las reuniones de confianza, atención a los usuarios, salidas culturales y talleres que se imparten. Por lo tanto la flexibilidad horaria es máxima, lo que facilita la inclusión de todo el mundo.

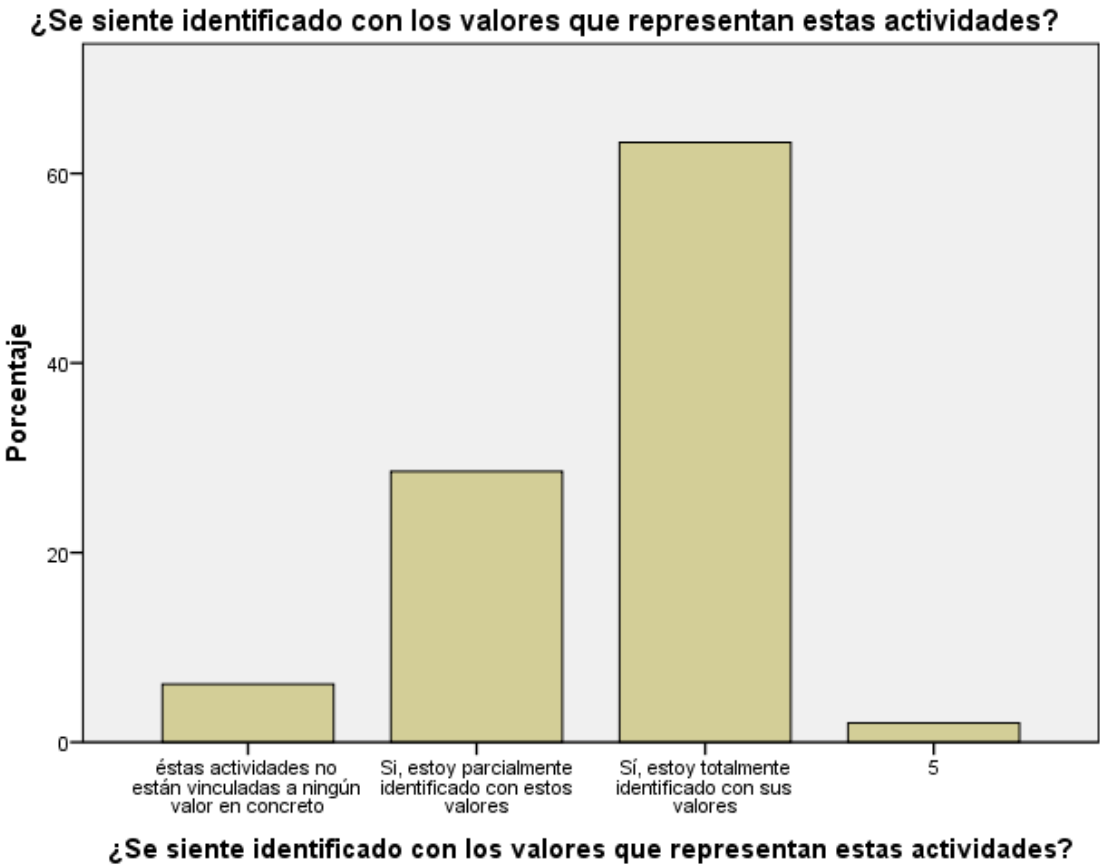
Gráfica 46: Ideología dentro del Banco del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

Las personas que participan en los Bancos del Tiempo, en su mayoría piensan que esta actividad responde a una manera de ver el mundo concreta. Podemos resumirla a grandes rasgos en la igualdad, la solidaridad, ganas de aprender, querer ser útiles, y en general, desarrollan una visión del mundo más social, justo y compartido.

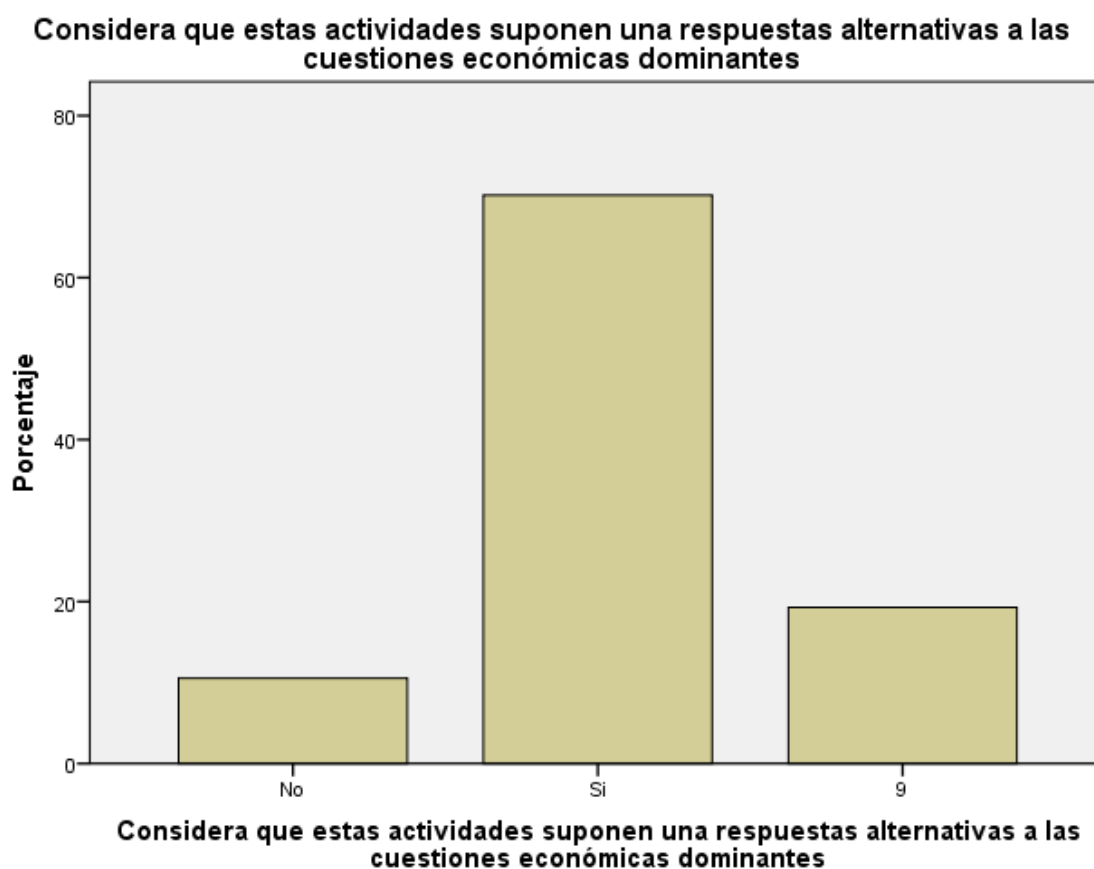
Gráfica 47: Valores que representa el Banco del Tiempo



Fuente: Elaboración propia.

Como podemos apreciar, la gran mayoría de personas se sienten identificadas con los valores que representan los Bancos del Tiempo. Este hecho es importante ya que concede un significado de pertenencia al grupo, de compartir unos valores comunes que se consideran positivos para la sociedad, y que recomiendan a otras personas el hacerlos suyos.

Gráfica 48: Los Bancos del Tiempo como alternativa económica.

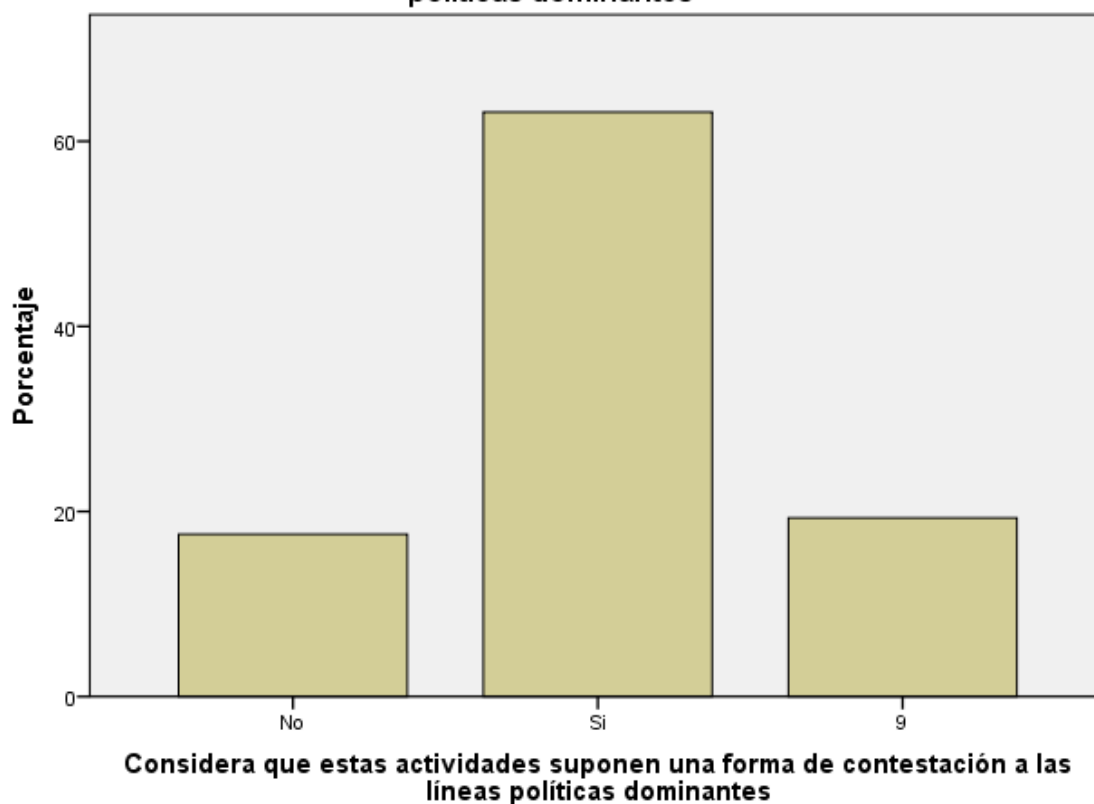


Fuente: Elaboración propia.

Como hablábamos en la gráfica anterior, muchas personas ven los Bancos del Tiempo como una alternativa a las cuestiones económicas actuales y dominantes, ya que entramos en el comunitarismo, en la ayuda mutua, no tanto en el capitalismo más radical de comprar y acumular bienes y riquezas, sino una visión más comunitaria, de compartir, de ayuda al vecino. Dentro de los Bancos del Tiempo, las personas tienden a ofrecer su ayuda, lo que hace que muchas personas con limitación en sus recursos puedan avanzar en sus vidas, y acceder a servicios que de otra forma les sería muy difícil. Ante esta situación de capitalismo extremos, es por lo que tienen ese éxito los Bancos del Tiempo, y lo que hace que sus participantes tengan una visión tan particular de la vida y la sociedad. Esto nos da cierta esperanza a la hora de afrontar los retos que plantean la sociedad, ya que vemos que es posible un modelo económico y social más sostenible, inclusivo y de colaboración entre iguales.

Gráfica 49: Los Bancos del Tiempo y la visión política.

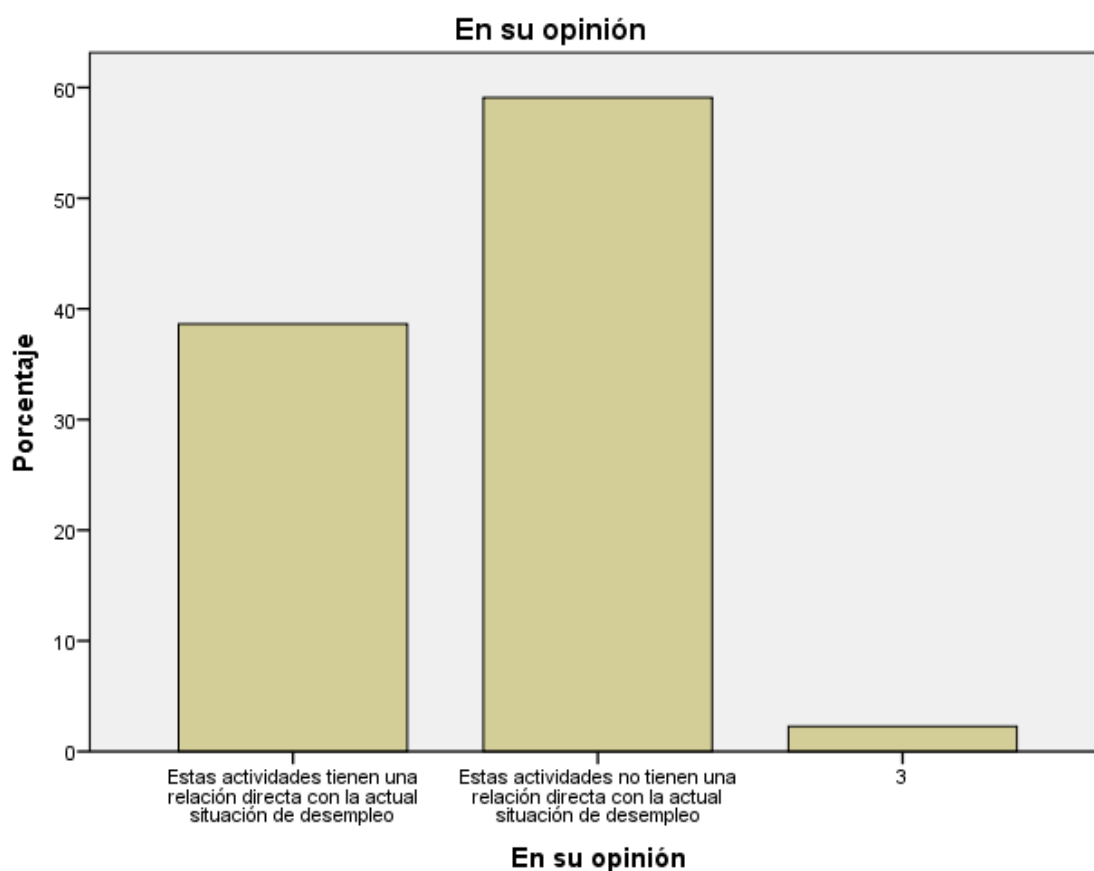
**Considera que estas actividades suponen una forma de contestación a las líneas políticas dominantes**



Fuente: Elaboración propia.

Al igual que la visión económica, también las personas encuestadas tienen una visión política distinta, ya que sigue la línea de lo comentado en la gráfica anterior, una visión más social, inclusiva, que cuenta con todos los miembros de la sociedad, que no discrimina, que acepta a todos tal y como son, y lo que es más importante, potenciando lo que cada uno puede aportar al resto de la sociedad.

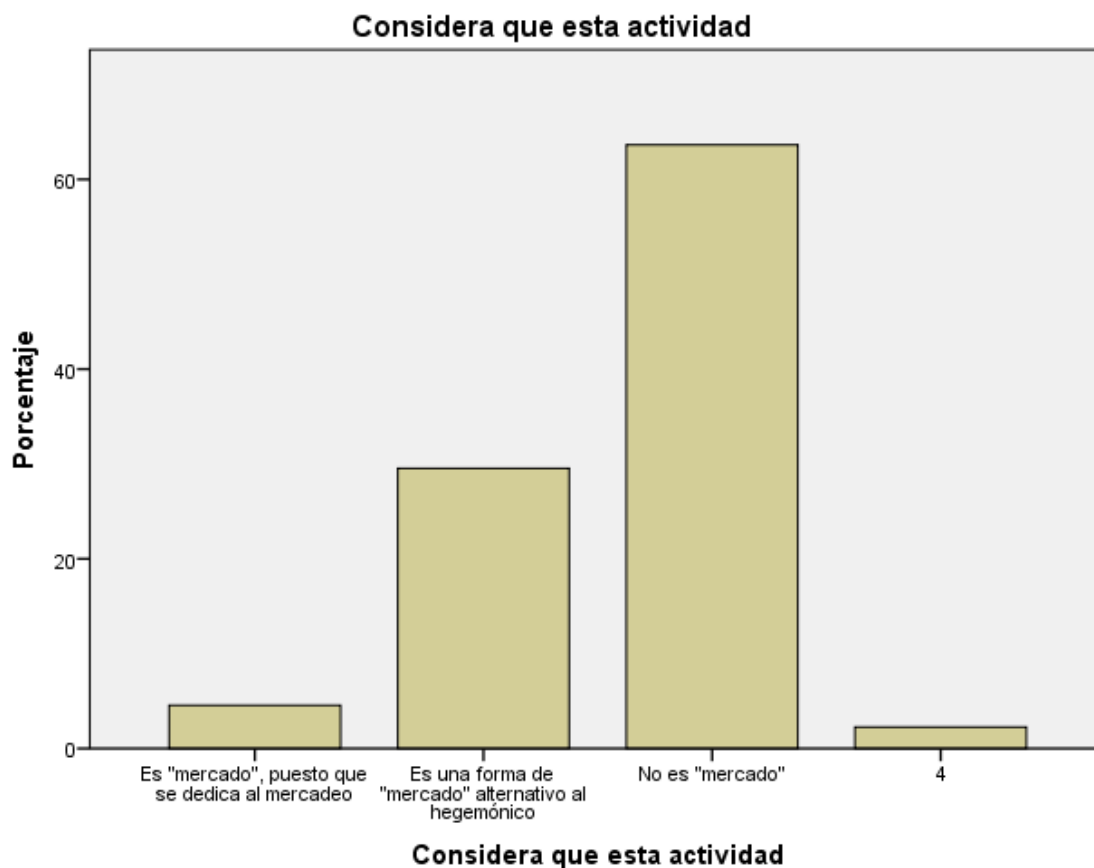
Gráfica 50: Los Bancos del Tiempo y el desempleo



Fuente: Elaboración propia.

Los participantes en, en un 60% no consideran que los Bancos del Tiempo tengan una relación directa con el desempleo. El 39.5% restante sí que relacionan esta actividad con el desempleo. Aquí entra en juego la visión que algunas personas tienen sobre los intercambios, considerando que algunos de ellos pueden hacer que haya personas que no puedan desarrollar su labor profesional, sin embargo, no existe un intrusismo laboral, ya que las acciones que se llevan a cabo son altruistas y sin una compensación económica posterior.

Gráfica 51: ¿Forman los Bancos del Tiempo parte del “Mercado”?

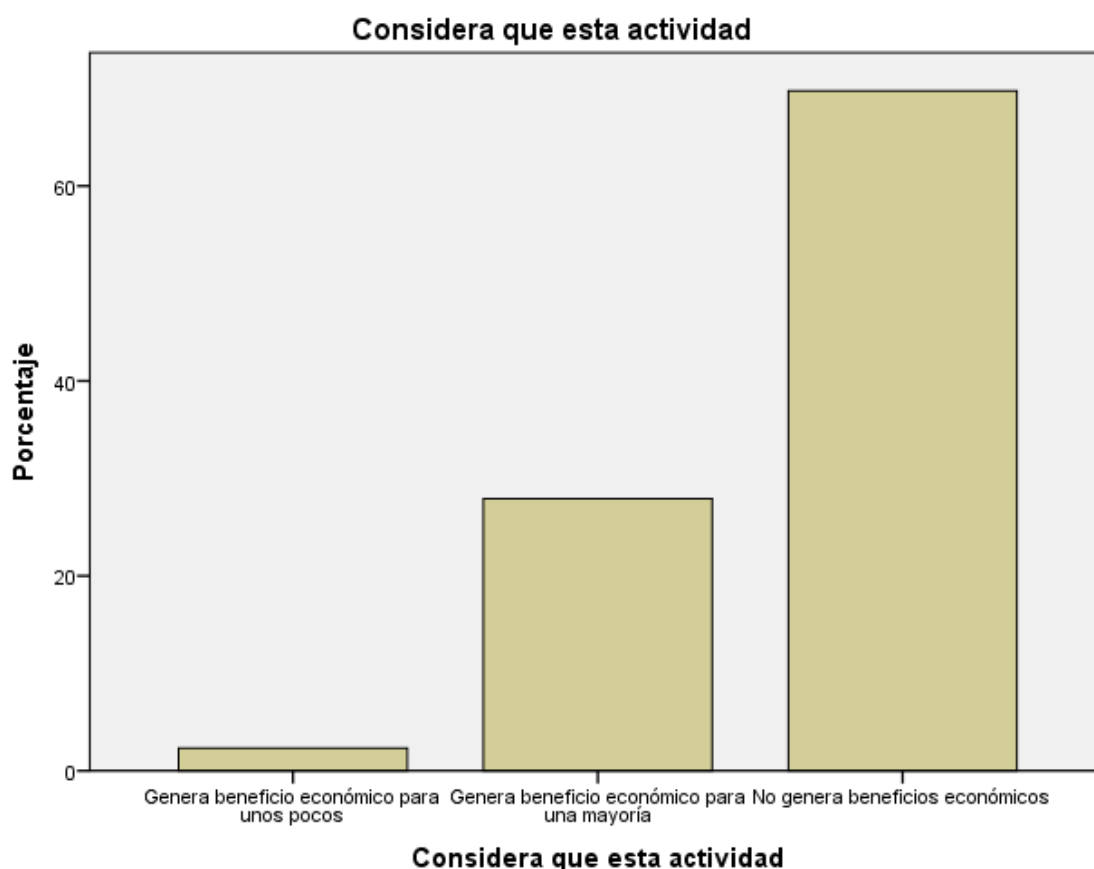


Fuente: Elaboración propia.

La amplia mayoría de usuarios, consideran que los Bancos del Tiempo no están dentro del mercado como lo conocemos en un sentido tradicional, o bien que suponen una alternativa a ese mercado hegemónico capitalista. Esto sigue la línea anteriormente comentada, ya que las acciones que se llevan a cabo dentro del Banco del Tiempo no son actividades mercantiles como tal, sino fruto de la colaboración de los usuarios. Sigue existiendo un pequeño porcentaje de usuarios, que como en la gráfica anterior, piensan que sí forma parte del mercado, por las características ya comentadas.



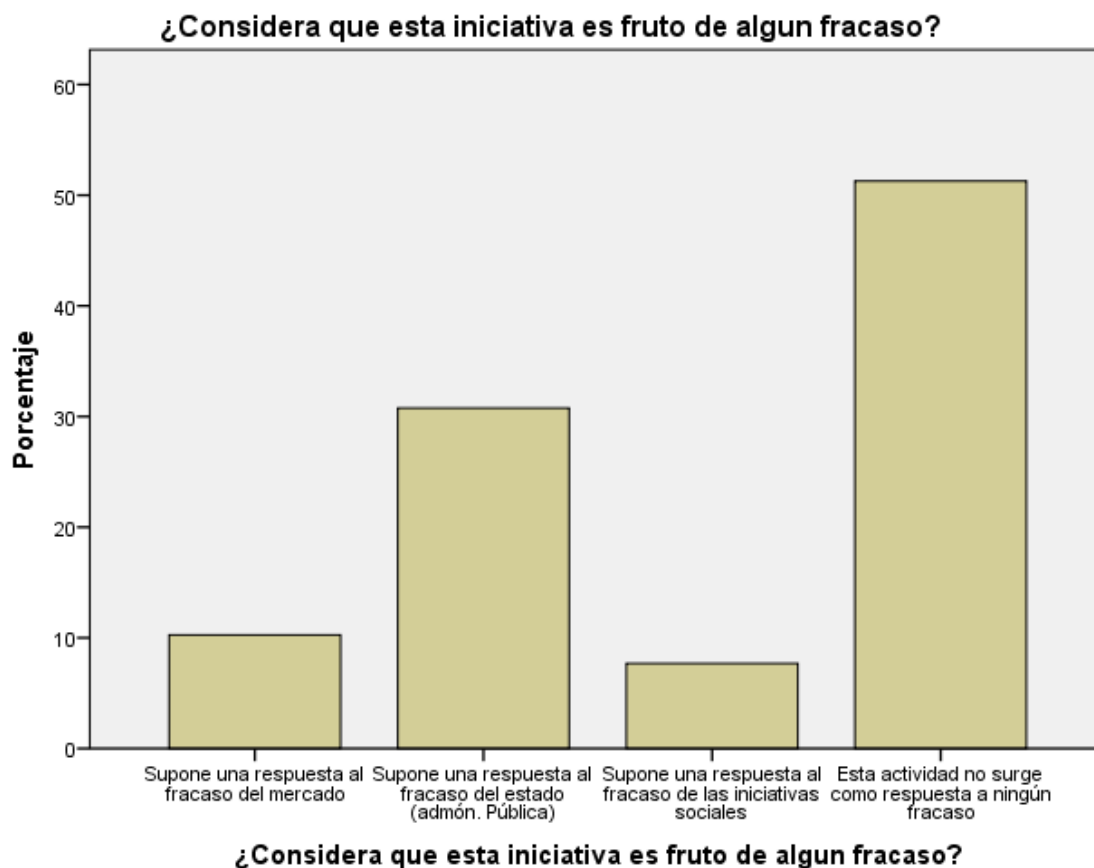
Gráfica 52: Los Bancos del Tiempo y beneficios económicos.



Fuente: Elaboración propia.

En esta gráfica, podemos ver como parte de los usuarios reconocen que los Bancos del Tiempo no generan un beneficio económico como tal. Un segundo grupo piensa que sí que genera tal beneficio y que de él se aprovecha la mayoría de participantes. Y por último, un pequeño grupo que piensa que de ese beneficio económico tan solo se aprovecha una pequeña minoría de participantes. Podemos decir que beneficio económico como tal no existe, ya que no se mercantiliza ni hay monetización en los intercambios. Sí consideramos que podemos hablar de beneficios sociales, ya que como hemos indicado en numerosas ocasiones a lo largo de nuestro trabajo, es incalculable la labor social de estas actividades, ya que ayudan a muchas personas en su vida diaria, dando respuestas a problemáticas que de otro modo quizás no serían resueltas, mejorando así la calidad de vida de las personas que participan en ella.

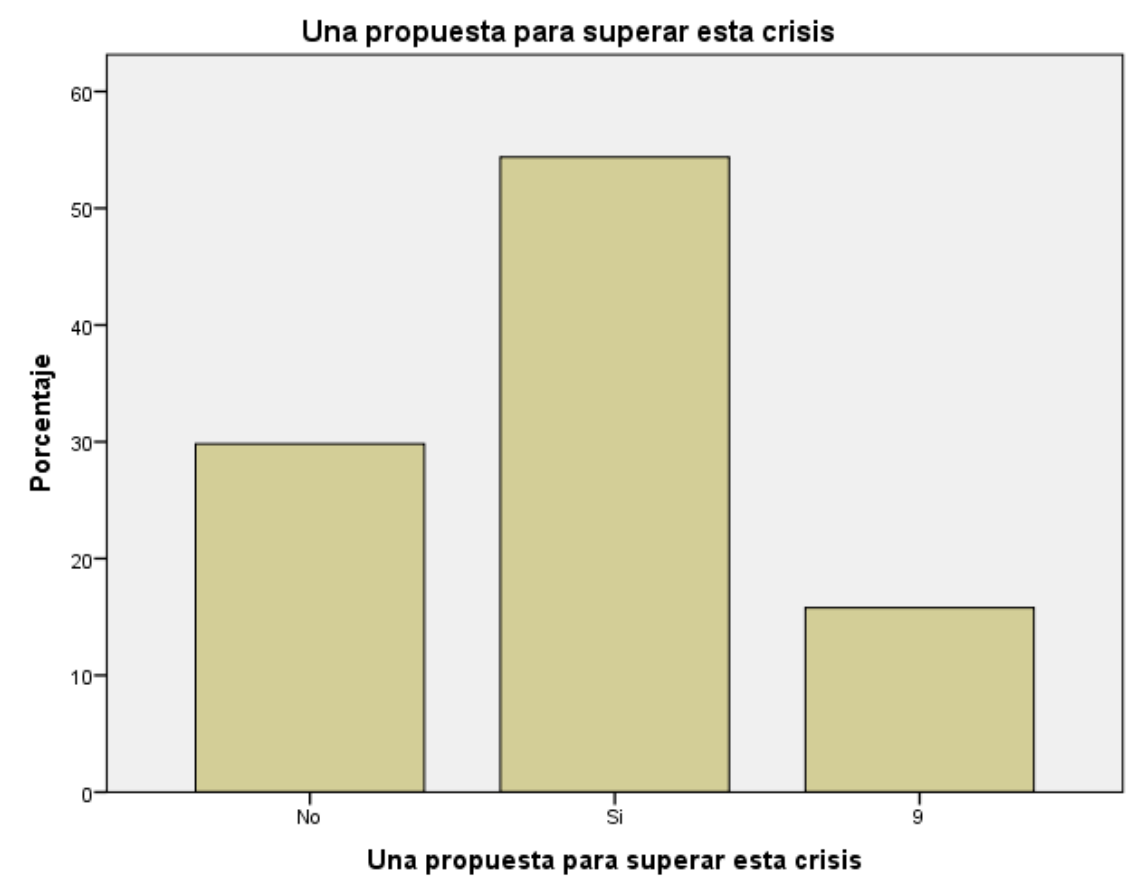
Gráfica 53: Los Bancos del Tiempo como fruto del fracaso.



Fuente: Elaboración propia.

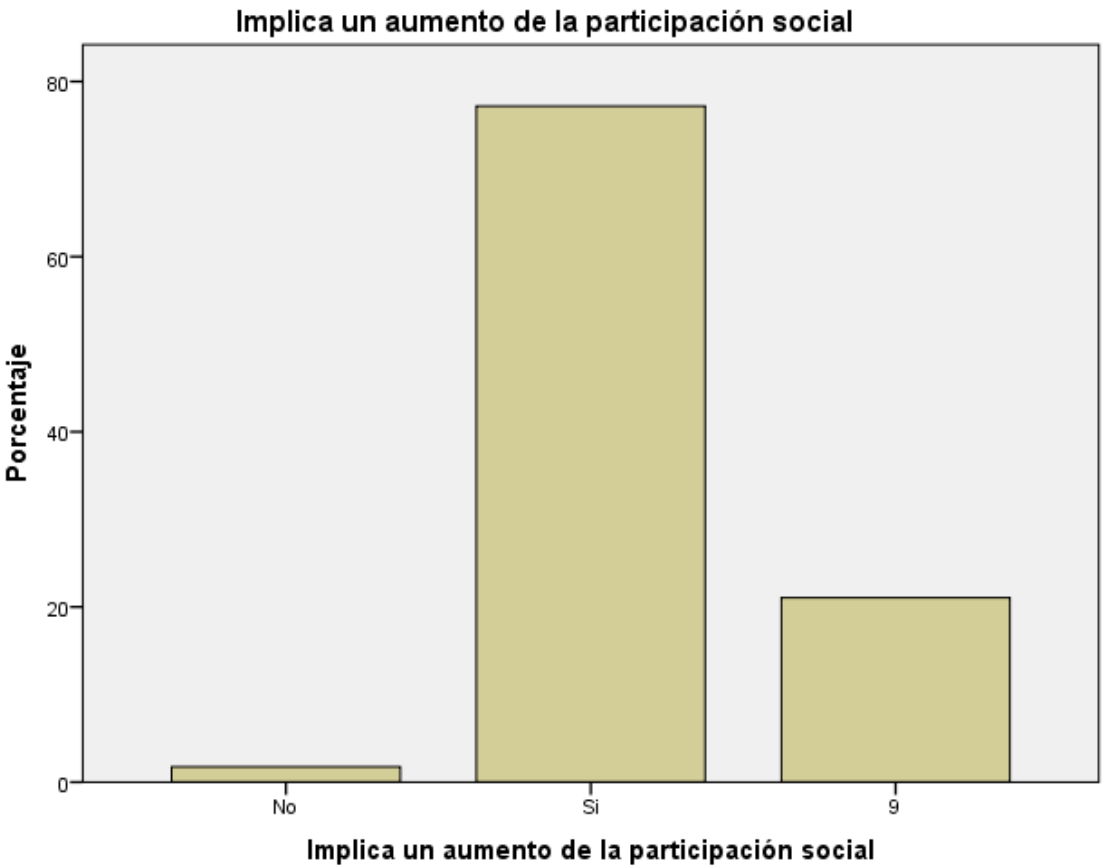
A la hora de analizar esta pregunta, podemos dividir las respuestas en dos bloques. El primero de ellos, con cerca del 49% de las respuestas, considera que los Bancos del Tiempo nacen como una respuesta al fracaso, bien del mercado, bien de la administración pública o bien de las iniciativas sociales. Frente a ellos, el 51% de los encuestados aseguran que esta actividad no es fruto de ningún tipo de fracaso. Podemos ver que cerca de la mitad de los encuestados consideran que en un mundo idílico no existirían los Bancos del Tiempo, ya que todas las necesidades serían cubiertas por los distintos actores mencionados anteriormente, por lo que no tendría sentido el crear dichos Bancos del Tiempo. Personalmente, creemos que tienen razón, ya que los Bancos del Tiempo nacen precisamente para cubrir las carencias que otros organismos públicos y privados no llegan a hacer, por lo que son los propios usuarios los que llevan a cabo dicha labor, dando más valor si cabe a sus actuaciones.

Gráfica 54: Los Bancos del Tiempo como respuesta para superar la crisis.



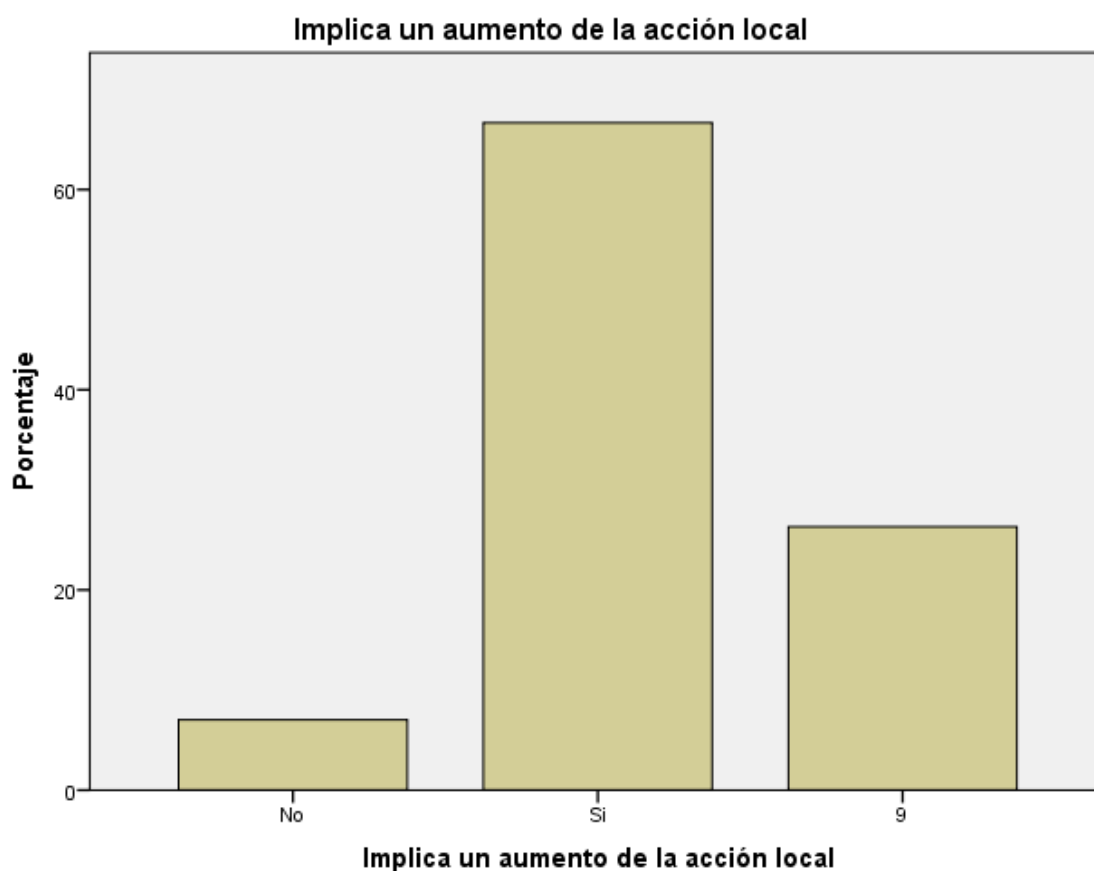
Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 55: Aumento de la participación social



Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 56: Aumento de la acción local.



Fuente: Elaboración propia.

Como podemos ver en las últimas tres gráficas, observamos que más de la mitad de las personas encuestadas consideran las iniciativas de las actividades como propuesta para superar la crisis con un 54,3%, con un 77,1% indica que implica un aumento en la participación social y con un 66,6% señala que implica un aumento de la acción local.

La escala de LIKERT se basa en establecer una escala para ubicar la situación en la que se encuentran los participantes del Banco del Tiempo dependiendo del valor total generado en las encuestas. Las afirmaciones califican al objeto de actitud que se está midiendo.

De manera que, para conocer los resultados acerca de la percepción que tienen los participantes sobre las personas técnicas que realizan las actividades del Banco del Tiempo se determina lo siguiente:

- Una puntuación del 1 al 6, siendo el 1 más negativo y el 6 más positivo.

Tabla 6: Las personas que realizan esta actividad son:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	FREC	%	OPER	SUMA		
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	1*0	0		
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%	2*0	0		
3	6	1	0	0	9	0	0	0	0	16	5,05%	3*16	48		
4	9	14	5	4	10	4	2	3	1	52	16,40%	4*52	208		
5	4	5	8	2	5	6	5	8	2	45	14,20%	5*45	225		
6	19	16	22	30	12	23	26	23	33	204	64,35%	6*204	1224		
										317	100,00%		1705	1705/317	5,379

Fuente: Elaboración propia.

En esta tabla podemos observar que los participantes perciben a las técnicas de las actividades más positivas con una puntuación de 5,379. Entonces, podemos decir que los encuestados y encuestadas ven a las técnicas como personas más alternativa, divertidas, activas, sin estrés, buenas, generosas, altruistas y solidarias.

Tabla 7: Considera que la participación en esta actividad es:

	1	2	3	4	5 (INV)	6	7	8	9 (INV)	10	11 (INV)	12	FREC	%	OPER	SUMA		
1	0	2	1	1	1	0	14	1	1	1	1	0	23	4,59%	1*110	23		
2	0	2	2	0	4	0	4	1	2	2	5	0	22	4,39%	2*19	44		
3	2	1	1	3	0	4	2	3	1	6	0	0	23	4,59%	3*24	69		
4	4	3	4	3	1	4	6	4	1	5	0	1	36	7,19%	4*35	144		
5	14	12	16	7	3	10	7	10	4	11	1	12	107	21,36%	5*110	535		
6	27	25	19	30	31	25	5	24	28	15	31	30	290	57,88%	6*203	1740		
													501	100,00%		2555	2128/501	5,100

Fuente: Elaboración propia.

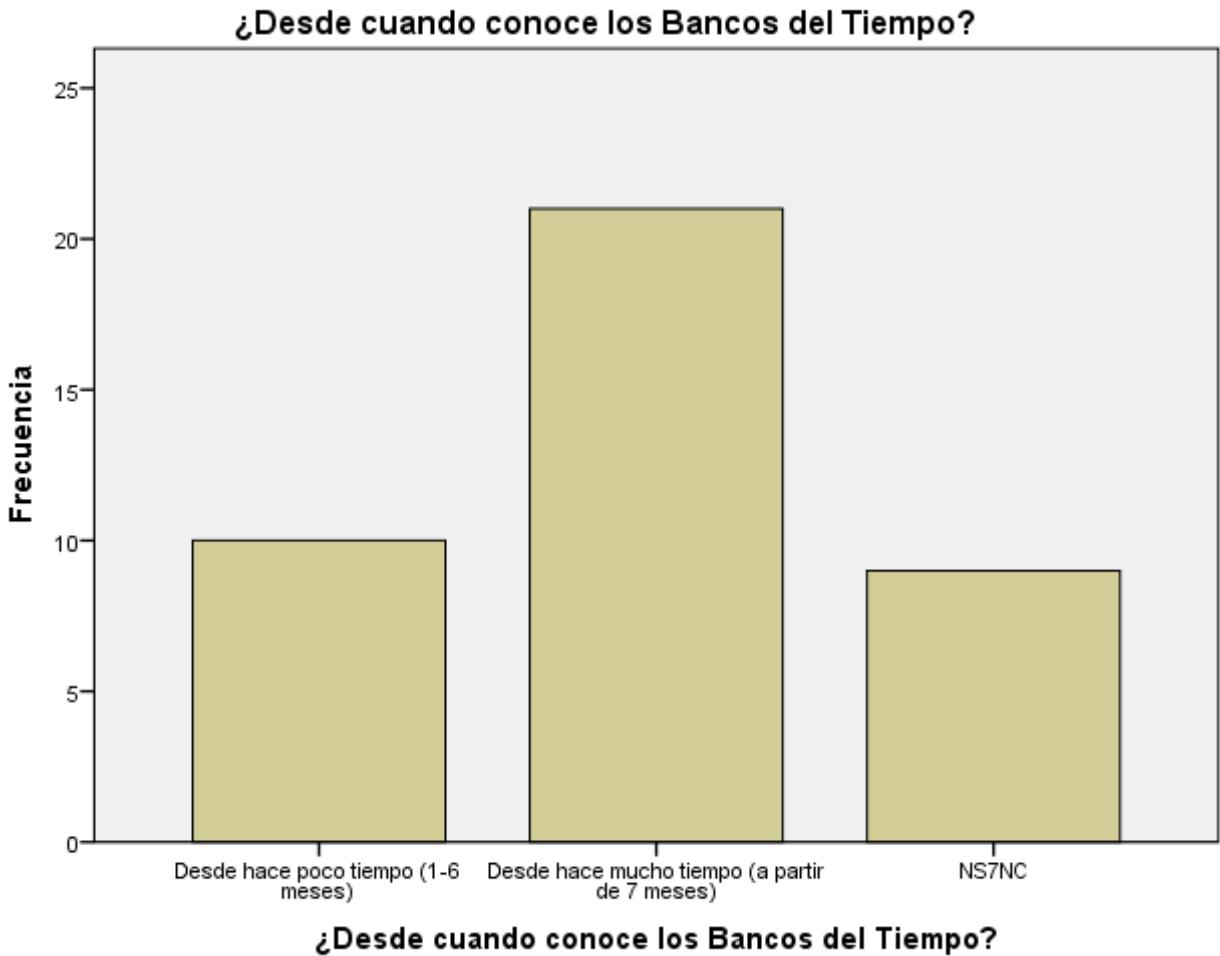
En la Tabla se muestra la escala que se estableció para la pregunta sobre la consideración que se tiene en participar diversas las actividades del Banco del Tiempo: 1 nada de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Para la fiabilidad de los 12 ítems se invirtieron tres palabras (decepcionante, aburrida y frustrante).

Una vez registrado los sumatorios de los puntos por sujetos respecto al parámetro, se determina que las actividades son muy positivas con una puntuación de 5,1. Los participantes señalan los siguientes ítems: satisfactorio, recompensante, emocionante, interesante, divertida, desafiante, importante flexible y útil. Por otro lado, señalan no estar de acuerdo que se sientan decepcionantes, aburridos o frustrados con las actividades que se realizan

4.2 Resultados del Cuestionario ECOM a personas mayores autónomas que residen en su domicilio

En este apartado de resultados, no existe una gráfica de participación en el Banco del Tiempo, ya que toda la muestra la componían personas que no participaban en dichas actividades, por lo que el 100% de la muestra no participa en ningún Banco del Tiempo.

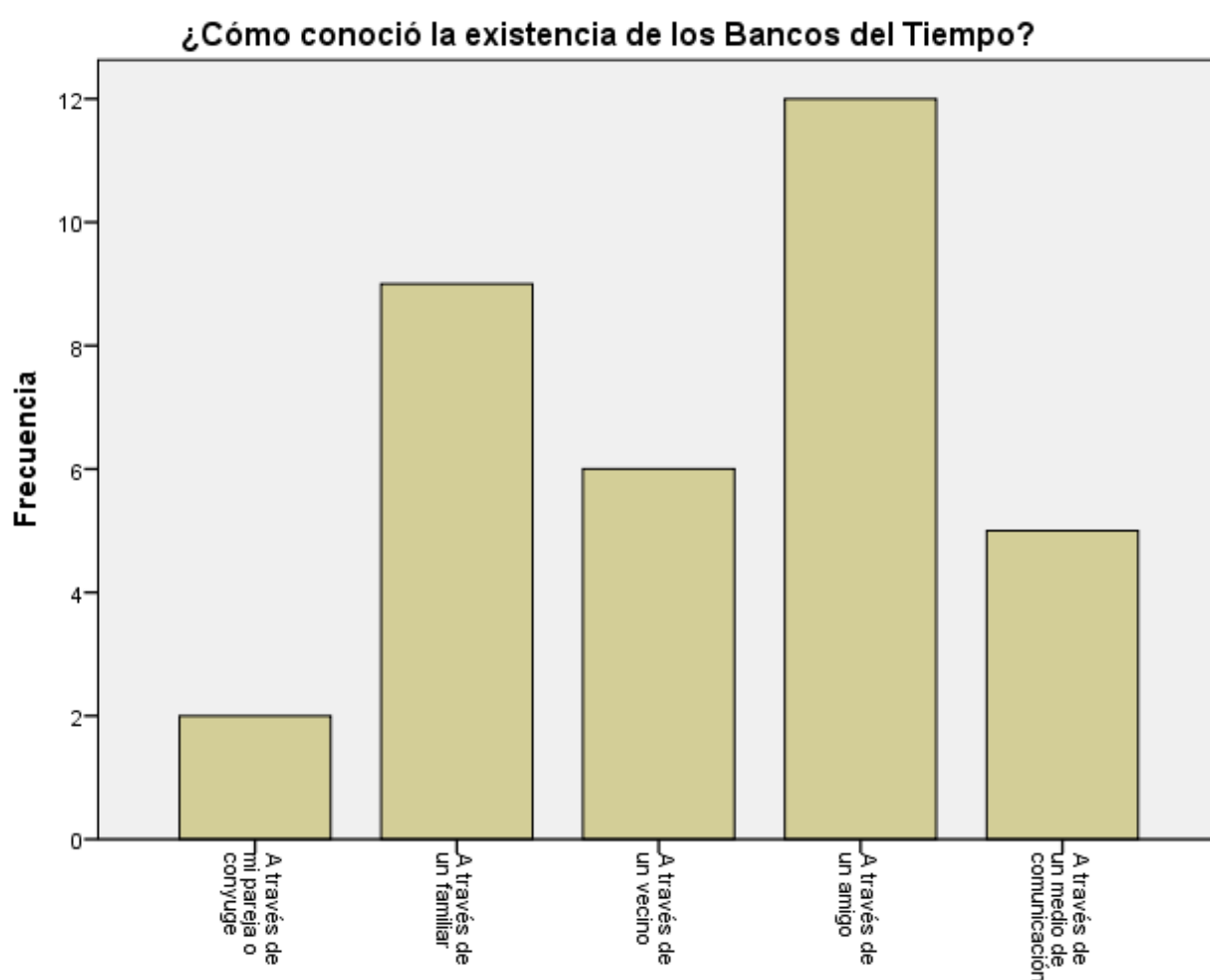
Gráfica 57: ¿Desde cuándo conoce los Bancos del Tiempo?



Fuente: Elaboración propia

En la presente gráfica, se observa el tiempo desde que los encuestados conocían la existencia de los Bancos del Tiempo. Como podemos apreciar, el 68.9% de los encuestados tenían conocimiento de la existencia de esta actividad. De ellos, más de un 46% la conocían desde hace más de siete meses. En el lado opuesto, encontramos un 31% de personas que no conocían dicha iniciativa.

Gráfica 58: ¿Cómo conoció la existencia de los Bancos del Tiempo?



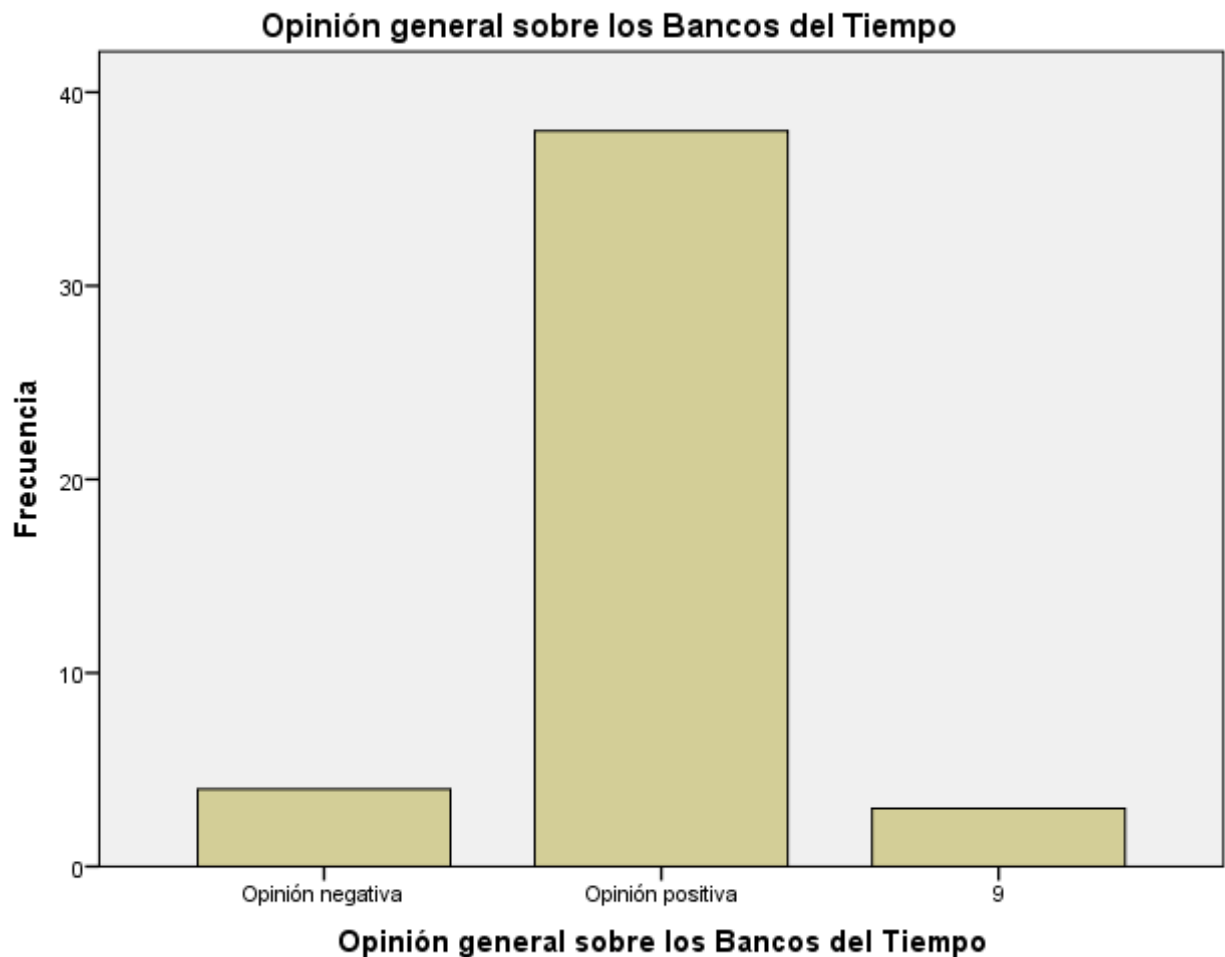
Fuente: Elaboración propia.

A partir de este gráfico, nos podemos hacer una idea de cómo conocieron estas personas la existencia de los Bancos del Tiempo. En primer lugar, un 26.7% de los encuestados respondieron que fue gracias a un amigos, un miembro de su grupo de iguales. A continuación, fue gracias a un familiar, con



el 20% de los resultados. Siguiendo el conocerlo a través de un familiar, con un 13.3%. Un 11.1% de los encuestados afirmaban haberlos conocido gracias a un medio de comunicación. Y por último, un 4.4% a través de su pareja o cónyuge. Hay un 24.4% de los encuestados que no conocían dicha actividad.

Gráfica 59: Opinión general sobre los Bancos del Tiempo.



Fuente: Elaboración propia.

A través de la presente gráfica, podemos ver la opinión que genera los Bancos del Tiempo en las personas encuestadas. Podemos observar que una amplia mayoría de los encuestados tiene una opinión general positiva (84.4%), mientras que tan solo un 8.9% posee una opinión negativa acerca de esta actividad. El porcentaje de personas que no contestaron a dicha pregunta fue de un 6.7%

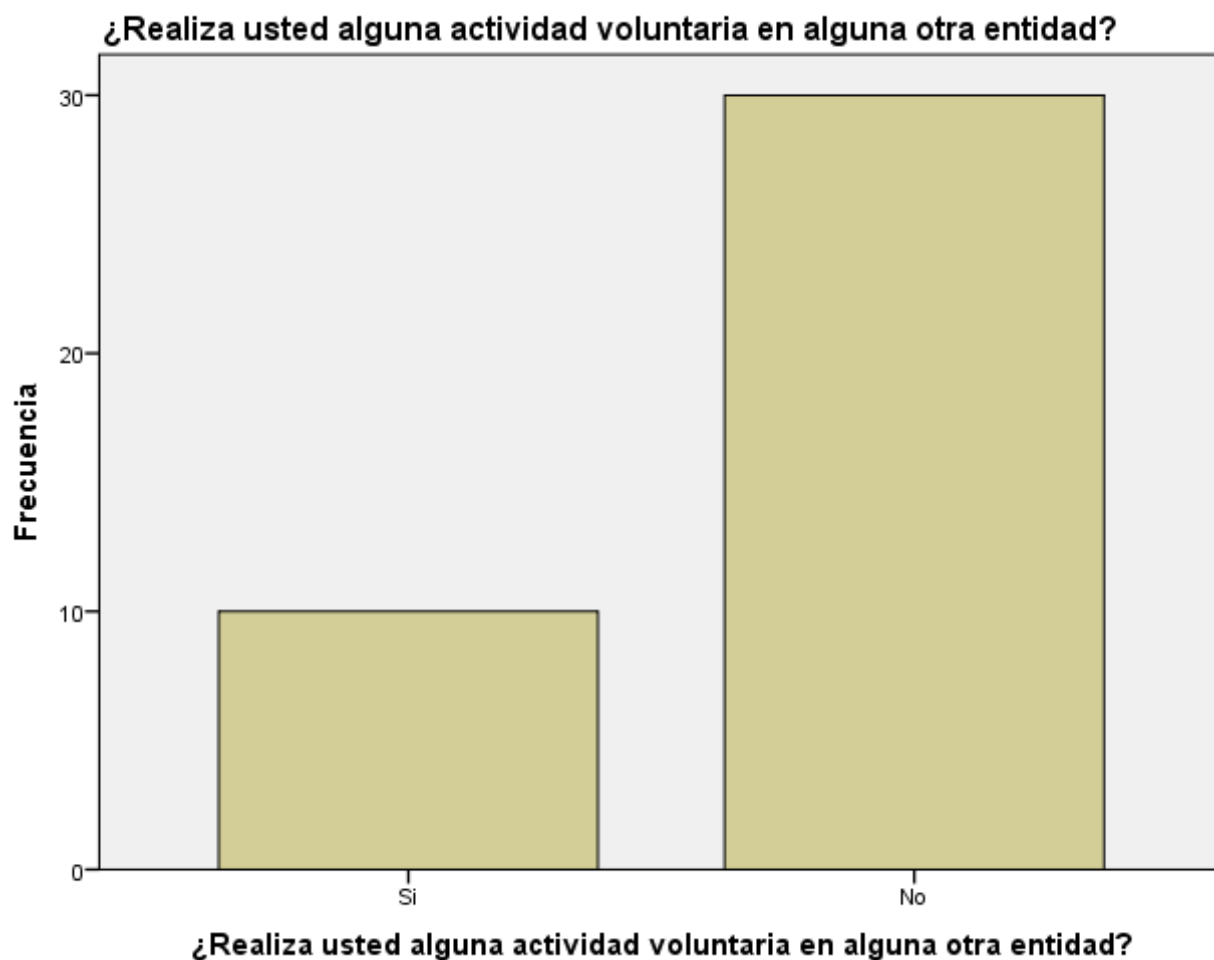
Gráfica 60: La percepción que la sociedad tiene sobre los Bancos del Tiempo.



Fuente: Elaboración propia.

En este momento, apreciamos las respuestas de los encuestados a la pregunta de cómo la sociedad percibe a los Bancos del Tiempo. Como nos muestra la gráfica, el 93.3% de los encuestados tiene una opinión favorable sobre los Bancos del Tiempo, dividiéndose en un 48.9% que piensa que es muy positiva, y un 44.4% que afirma que es positiva. El resto de personas no respondieron la cuestión planteada.

Gráfica 61: Voluntariado en otra entidad.



Fuente: Elaboración propia.

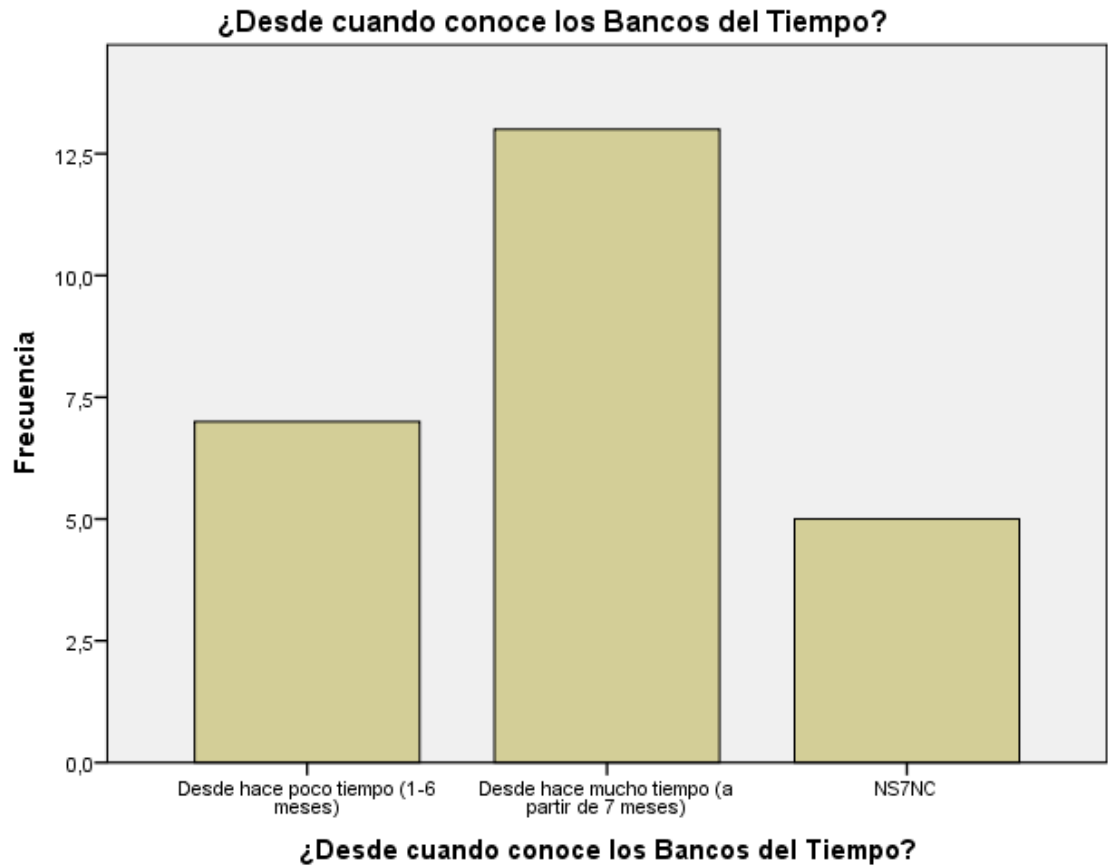
En la presente representación, observamos que un 22.2% de los encuestados son voluntarios en alguna organización no gubernamental o entidad social, frente al 66.7% de los que no realizan ningún voluntariado en su tiempo libre. Existe un 11.1% de personas que no contestaron esta pregunta.

#### 4.3 Resultados del Cuestionario ECOM a personas mayores que residen en Adorea

En este apartado, al igual que en el anterior, no existe una gráfica de participación en el Banco del Tiempo, ya que toda la muestra la componían

personas que no participaban en dichas actividades, por lo que el 100% de la muestra no participa en ningún Banco del Tiempo.

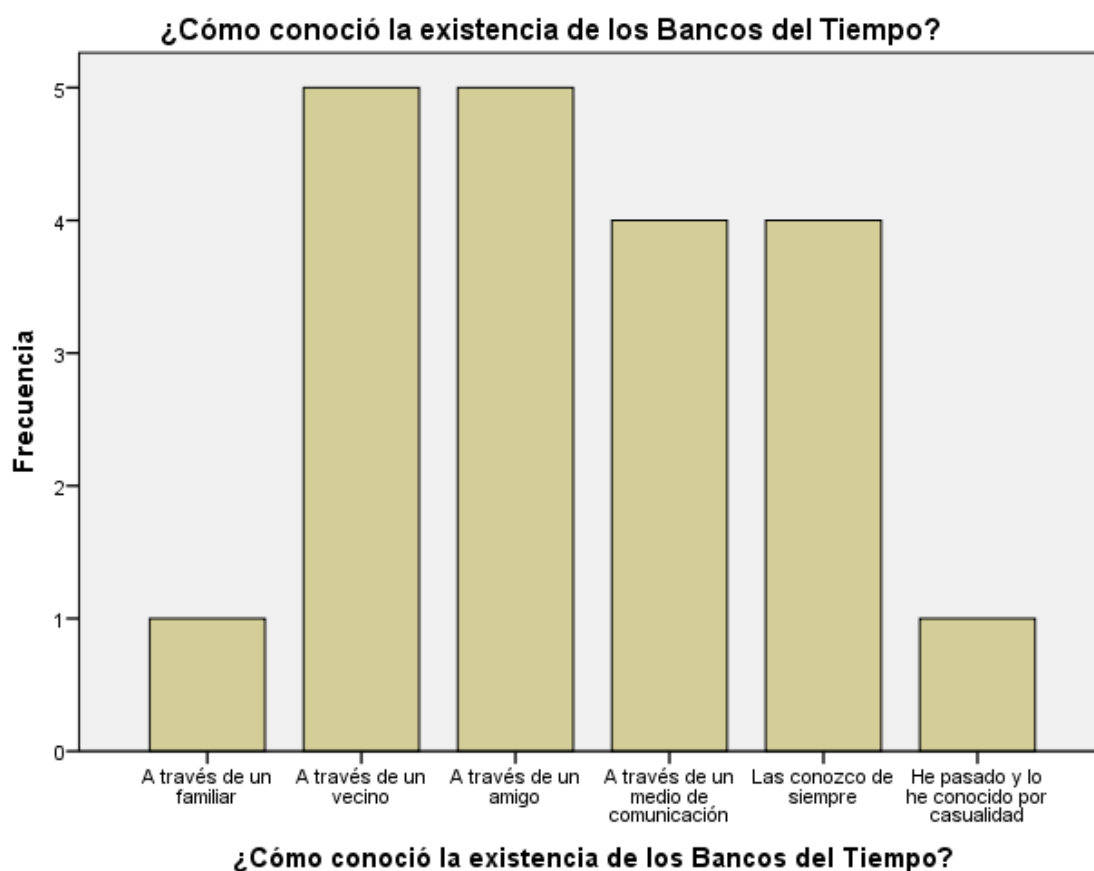
Gráfica 62: ¿Desde cuándo conoce los Bancos del Tiempo?



Fuente: Elaboración propia.

En la presente gráfica, podemos observar desde cuándo conocen las personas residentes en Adorea los Bancos del Tiempo. Aunque no sean participantes de estas iniciativas, se aprecia que estas personas conocen en su mayoría los Bancos del Tiempo y la labor que llevan a cabo (78% de los encuestados). Hay cinco usuarios que han respondido que no saben o no contestan, pero en este grupo también se incluyen aquellas personas que no conocían esta iniciativa, y que era la primera vez que oían hablar de ella.

Gráfica 63: Cómo conoció la existencia de los Bancos del Tiempo

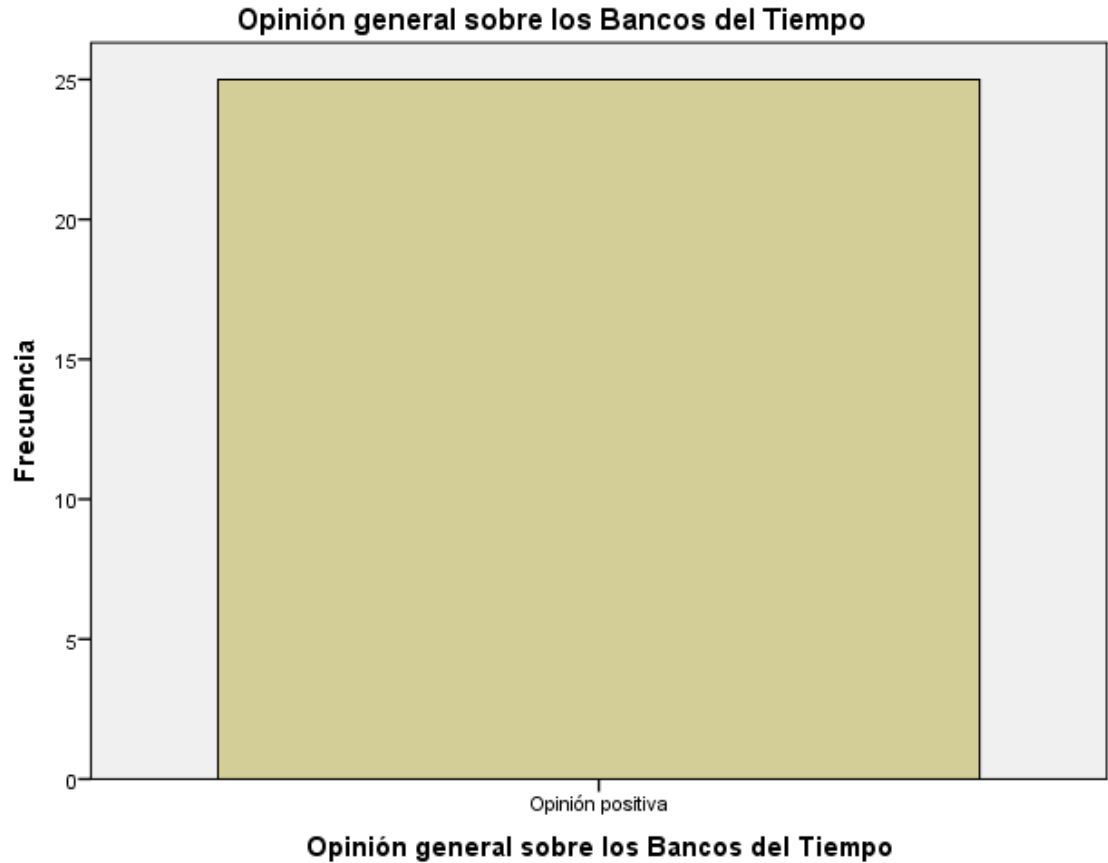


Fuente: Elaboración propia.

A través de la gráfica 62 podemos conocer cómo las personas que tenían constancia de los Bancos del Tiempo, conocieron dichas iniciativas. En primer lugar, las respuestas más señaladas fueron a través de un amigo y/o vecino, con un 20% cada una de las opciones. Se puede intuir, como habíamos comentado con anterioridad, que son los propios participantes de los Bancos del Tiempo los principales promotores y publicistas, ya que suelen informar a las personas que les rodean en su día a día de las acciones que llevan a cabo, como funciona, las distintas actividades, etc. En el segundo escalón, encontramos que estas personas conocieron los Bancos del Tiempo a través de medios de comunicación, con un 16% de las respuestas, bien por redes sociales, anuncios, noticias relacionadas con esta iniciativa... y que “las conocen desde siempre” también con un porcentaje del 16%. Esto podemos explicarlo en cierto modo porque son personas que han vivido cerca de algún Banco del Tiempo, y por las acciones realizadas en el barrio han sido

interiorizadas pero no pueden especificar el momento exacto en el que conocieron estas actividades. Por último, en el tercer grupo encontramos a aquellos que lo conocen a través de un familiar (4%), que podemos justificarlo como anteriormente el caso de amigos y vecinos; y personas que lo han conocido por casualidad, bien porque han coincidido en un mismo espacio, han visto alguna actividad sin participar, etc., también con un 4% de las respuestas obtenidas.

Gráfica 64: Opinión general sobre los Bancos del Tiempo

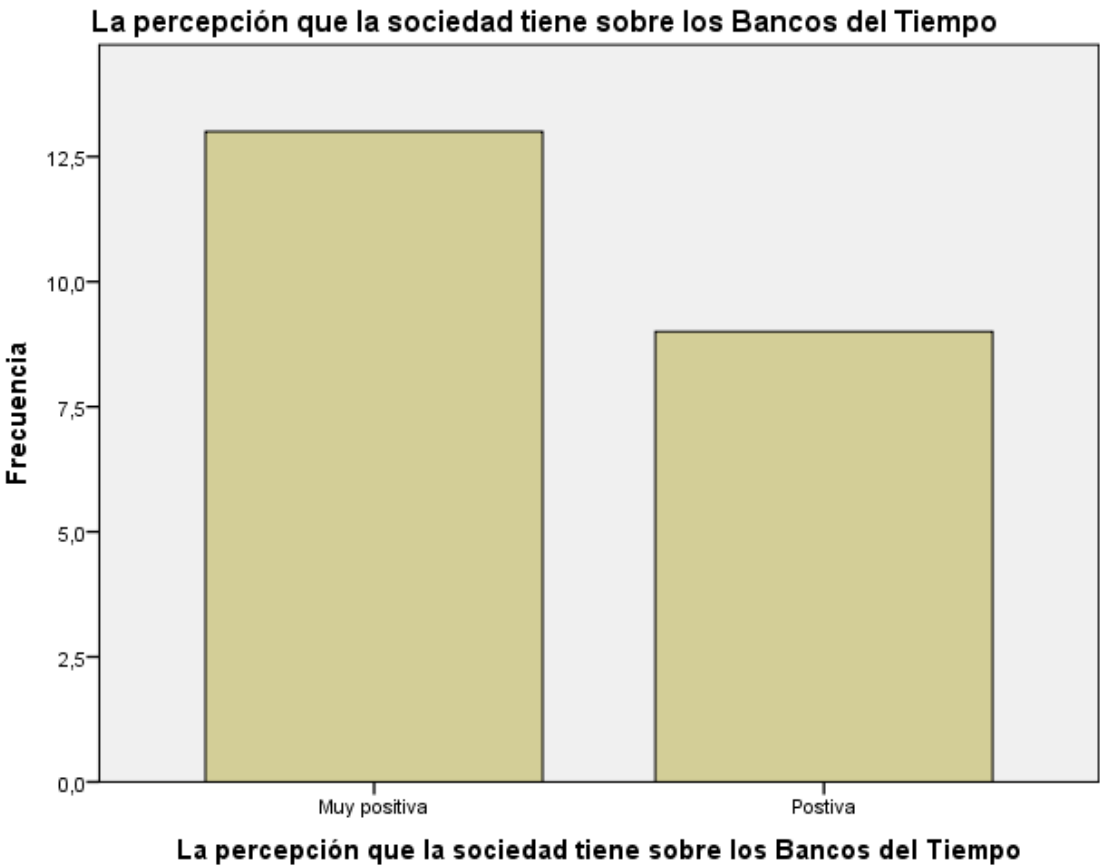


Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico podemos ver claramente como el 100% de los encuestados tienen una opinión positiva sobre los Bancos del Tiempo. Este hecho es significativo, ya que de esta manera podemos ver que no hace falta ser participe para tener una opinión positiva de esta actividad. Este hecho puede deberse a que todo lo que conocen del Banco del Tiempo son cosas positivas,

que lo que les han contado es positivo o incluso que han sido testigos directos de actividades que han realizado desde los Bancos del Tiempo y consideran que su aportación a la sociedad es beneficioso.

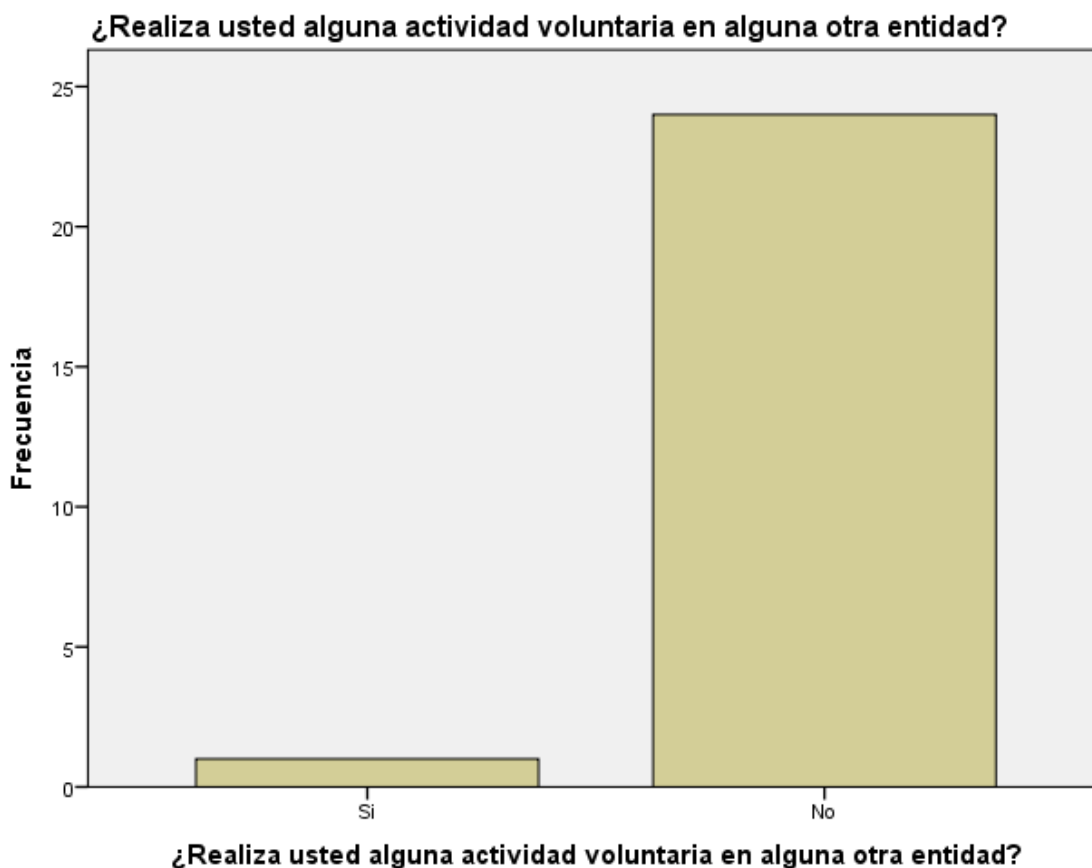
Gráfica 65: Percepción de la sociedad sobre los Bancos del Tiempo.



Fuente: Elaboración propia.

Este gráfico viene relacionado con el anterior, y nos permite ver con mayor claridad cómo la sociedad, aunque no sea partícipe, percibe los Bancos del Tiempo como algo positivo (36%) o muy positivo (52%), que genera beneficios para toda la sociedad. También encontramos un 12% de personas que no respondieron a la pregunta.

Gráfica 66: Voluntariado en alguna entidad.



Fuente: Elaboración propia.

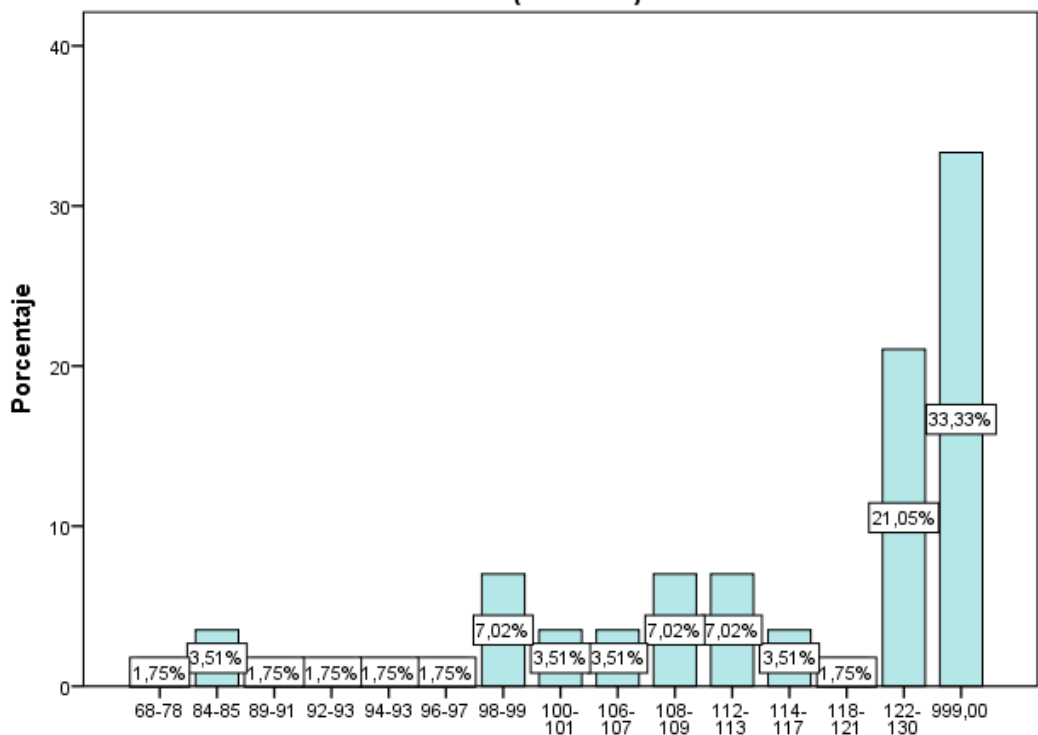
En cuanto a la participación como voluntario en alguna entidad social, tan solo uno de los sujetos encuestados afirmaba colaborar como voluntario. El resto de los encuestados no ejercían como voluntario en ninguna organización no gubernamental ni entidad social.

#### 4.4 Resultados de la Escala GENCAT a participantes del Banco del Tiempo

La Escala GENCAT muestra diferentes resultados de Calidad de Vida de las personas usuarias del Banco del Tiempo, ofreciendo la puntuación estándar para cada dimensión, los percentiles y el índice de Calidad de Vida. El propósito es analizar la calidad de vida de la muestra VBT en las diferentes dimensiones de las situaciones de cronicidad de los participantes, utilizando para ello los estadísticos correspondientes. Los resultados estadísticos se exponen a continuación:



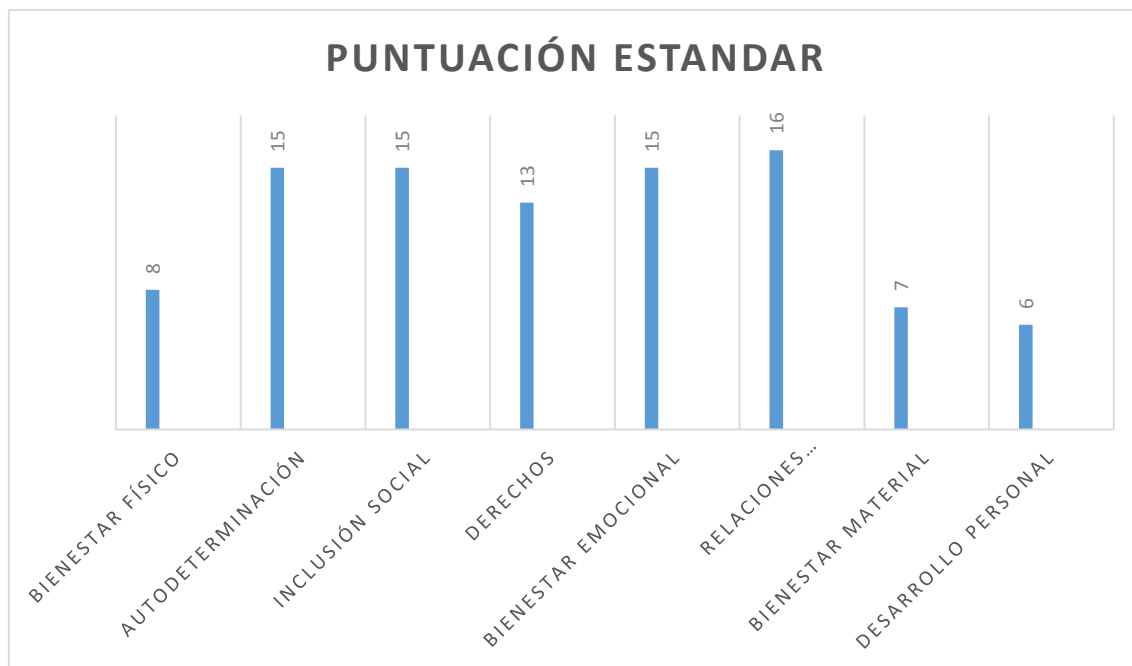
Gráfica 67: Percentil de la escala GENCAT de participantes en el Banco del Tiempo



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 38 se muestra que el 21% de las personas tienen una calidad de vida alta con un percentil de 95 (122-130). Otro dato destacable es que nos indica, con un 7% de las personas encuestadas, que están en un percentil de 70 (108-109) y 75 (100-11). Por último, el 33% se abstuvieron de responder.

Gráfica 68: Puntuación de la escala GENCAT de participantes en el Banco del Tiempo



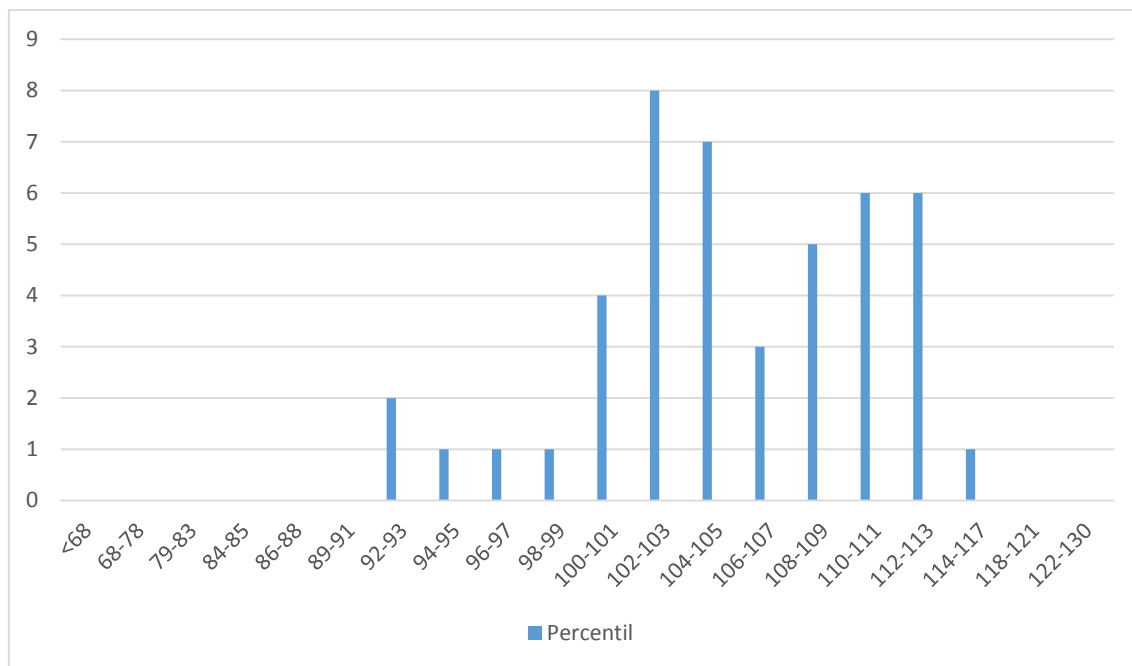
Fuente: Elaboración propia.

En primer lugar, en la gráfica 67 se analizan los datos obtenidos para el total de la muestra de VBT. Como se puede comprobar, por dimensiones es el Desarrollo Personal la que muestra valores medios más elevados, destacando por encima de las demás, seguidas de Relaciones Interpersonales. Las dimensiones de Autodeterminación, Inclusión social y Bienestar Emocional tienen puntuaciones sensiblemente menores. Las dimensiones peor valoradas son Bienestar físico y Bienestar Material.

#### 4.5 Resultados de la Escala GENCAT a personas mayores autónomas que residen en su domicilio

En este apartado nos dispondremos a analizar los resultados obtenidos de la Escala GENCAT a las personas mayores autónomas residentes en sus domicilios que participaron de nuestra investigación.

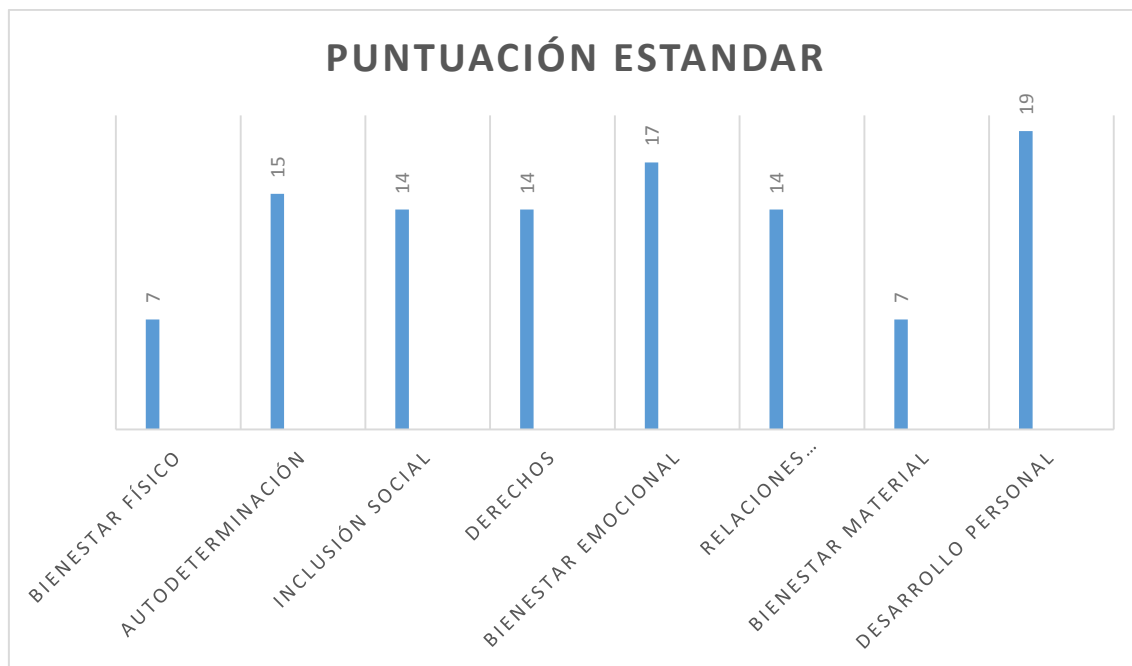
Gráfica 69: Percentil Escala GENCAT en personas mayores autónomas que residen en su domicilio



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al percentil obtenido, podemos ver que el mayor porcentaje se agrupa entorno al dato de 102-103, con un 17.77% de los sujetos encuestados. Le sigue de cerca los que se engloban en el 104-105, con el 15.55% de las respuestas. En el siguiente escalón se encuentran con un 13.33% aquellos que se engloban en el 110-111 y 112-113.

Gráfica 70: Puntuación de la Escala GENCAT en personas mayores autónomas que residen en su domicilio



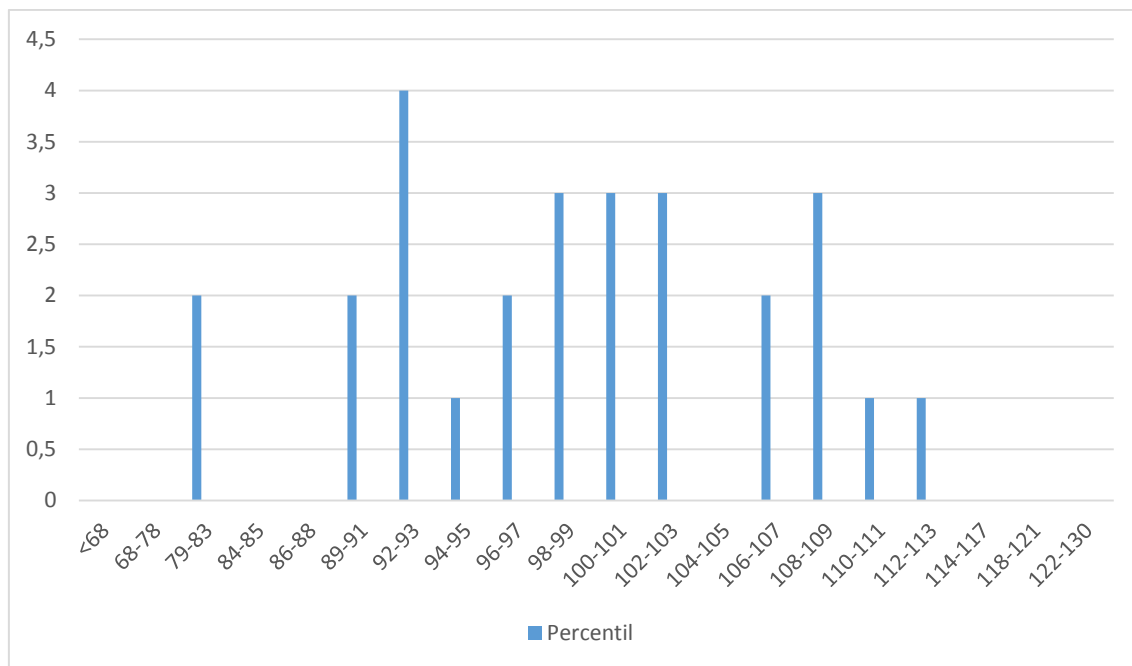
Fuente: Elaboración propia.

A la hora de ver el que mayor puntuación tiene nos centramos en el desarrollo personal, con 19 puntos. En el siguiente escalón encontramos la autodeterminación, con 15 puntos. Hay tres dimensiones que empatan con 14 puntos, como son inclusión social, relaciones interpersonales y derechos. Por último, también empatan con peor puntuación el bienestar físico y material.

#### 4.6 Resultados de la Escala GENCAT a personas mayores que residen en Adorea

A continuación, analizaremos los resultados obtenidos mediante el Cuestionario que incluía la escala GENCAT entre las personas mayores participantes de Adorea.

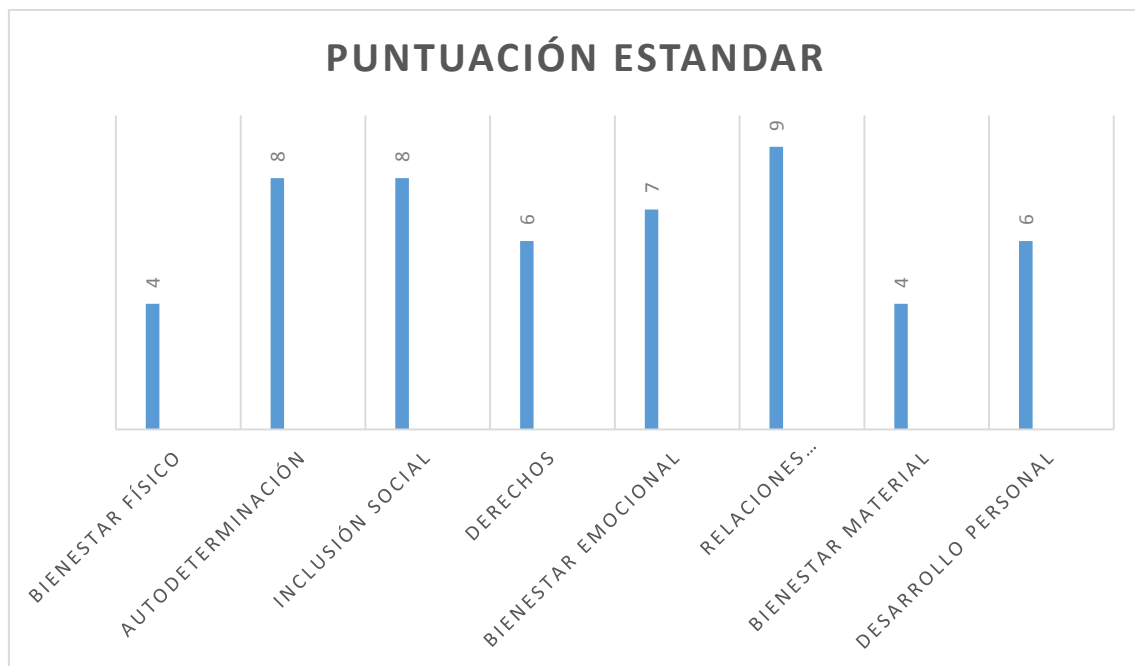
Gráfica 71: Percentil Escala GENCAT en personas mayores que residen en Adorea



Fuente: Elaboración propia.

En la presente gráfica, podemos observar cómo el percentil medio de las personas que respondieron nuestro cuestionario en Adorea es de 100-101. Este hecho sitúa el percentil medio entorno a 50 puntos. El mayor porcentaje de respuestas se engloba en el 92-93, con un 16% de las respuestas. Le siguen con el 12% los datos comprendidos entre el 98-99 y 102-103.

Gráfica 72: Puntuación de la Escala GENCAT en personas mayores que residen en Adorea



Fuente: Elaboración propia.

A partir de este gráfico, podemos ver la puntuación estándar obtenida en los distintos grupos. Como se aprecia, la barra de relaciones interpersonales es la que mayor puntuación obtuvo, con 9 puntos. Le siguen de cerca las de autodeterminación e inclusión social. Por último, las que menos puntuación obtuvieron fueron las de bienestar físico y bienestar material, ambas con 4 puntos.

#### 4.7 Resultados del Grupo de discusión con personas participantes en los Bancos del Tiempo

En el presente apartado, procedemos a analizar los resultados obtenidos del grupo de discusión con las personas mayores que participan activamente en el Banco del Tiempo.

Tras las oportunas presentaciones y descripción personal de cada participante del grupo de discusión, procedimos a entrar en aquellas cuestiones que nos parecían más interesantes para comprender los Bancos del Tiempo desde la perspectiva de la persona que participa, que lo vive en su día a día.

En primer lugar, quisimos conocer el tiempo medio de participación de los interlocutores. Este hecho fue difícil de concretar por su parte ya que decían no poder calcular una media fiel a la realidad, ya que por la propia idiosincrasia del Banco del Tiempo, el usuario entrega su tiempo cuando es requerido por otro participante, lo que puede llevar a que en un mes realice un número concreto de intercambios y sin embargo el mes siguiente no haga ninguno. Lo que si coincidieron todos los participantes es en el tiempo que dedican a los distintos talleres que desde el Banco del Tiempo se organizan semanalmente, así como a las excursiones que se realizan cada mes, y las reuniones de confianza que son cada dos o tres meses.

En segundo lugar, quisimos conocer de primera mano las motivaciones que llevan a una persona mayor a participar de esta iniciativa. Todos los participantes coincidieron en la importancia de ocupar el tiempo libre, aumentado notablemente a partir de la jubilación. Para los usuarios es importante ocupar su tiempo libre en actividades de calidad, que les hacen sentirse útil y que pueden ayudar a los demás. En este sentido, todos coincidían en lo perjudicial de la soledad, y cómo a través de los Bancos del Tiempo se podía ayudar a reducirla, compartiendo su tiempo con otras personas, no solo mayores, ya que tal y como señalaron ellos mismos, se produce el intergeneracionismo, poniendo en contacto a personas mayores con otras más jóvenes.

El siguiente tema a tratar con los usuarios fue la gestión del Banco del Tiempo. Tanto de las horas, los intercambios, los materiales, etc. Para los usuarios es fundamental la gestión de las personas responsables del mismo, ya que es una labor esencial que conduce a su buen funcionamiento. La parte negativa que señalaban el 100% de los participantes del grupo de discusión fue sobre los materiales necesarios para un desarrollo óptimo de todas las actividades relativas al Banco del Tiempo. Todos los participantes señalaban la falta de recursos materiales, ya que en la amplia mayoría de ocasiones eran los propios participantes los que debían aportar dichos materiales.

El siguiente punto a tratar, es el de la relevancia de pertenecer a dicha actividad por parte de los usuarios. Todos los usuarios se sienten orgullosos de

ser partícipes de los Bancos del Tiempo, tal y como se ha visto reflejado a la hora de publicitar y difundir dicha actividad entre personas conocidas.

Las personas participantes del grupo de discusión son también en su mayoría voluntarios en otras entidades, ya que el 75% de estos usuarios confirmaron que a la misma vez cumplían su labor como voluntarios.

Por último, estas personas también tienen en cuenta el conocimiento por parte de la sociedad de los Bancos del Tiempo. Estos usuarios son conscientes del alto nivel de compromiso que conoce el resto de la sociedad, y por lo que tiene un nivel tan positivo de impacto.

#### 4.8 Resultados del Grupo de discusión con profesionales que trabajan en los Bancos del Tiempo

En este apartado, analizaremos los resultados obtenidos del grupo de discusión realizado con profesionales que se encargan de la gestión de los Bancos del Tiempo.

En primer lugar, se analizó con los participantes la forma de acceso de las personas mayores a los Bancos del Tiempo. En la amplia mayoría de los casos, los nuevos usuarios llegan mediante el boca a boca, ya que reciben información de personas que ya participan en el Banco del Tiempo, y en general les animan a apuntarse. Estos profesionales lamentaban el no tener aún disponibles la aplicación y la página web que estaba diseñada y aprobada para el control y seguimiento de todos los usuarios del Banco del Tiempo.

En segundo lugar, quisimos centrarnos en qué actividades o servicios demandaban más las personas mayores. En este punto hubo disparidad de respuestas, ya que las necesidades son tan variadas como personas participan en la actividad. Pero finalmente pudieron hacer un listado de las más demandadas, y fueron: Acompañamiento (bien en el domicilio, salir a pasear, a realizar alguna gestión, etc.), pequeñas actividades o reformas en el hogar (colocar un grifo, arreglar una persiana, sintonizar la televisión, etc.) y ocio y tiempo libre (lectura, acudir a algún acto cultural, etc.)



Tras este punto, nos centramos en el aislamiento social, principal motivación de las personas mayores a la hora de acudir al Banco del Tiempo. Evitar el aislamiento social, la soledad, es uno de los temas que más se trata también en las reuniones de confianza, precisamente para motivar a las personas que lleven menos tiempo acudiendo a pedir este tipo de intercambios, para intentar evitar que se sientan solas.

Ésta es una de las motivaciones a la hora de participar, al igual que el sentimiento de pertenencia a la comunidad, el seguir sintiéndose útiles, la solidaridad, etc. Los profesionales reunidos en el grupo de discusión destacaban estas motivaciones como las principales entre las personas mayores.

Al querer profundizar más en el modelo de gestión, se preguntó por la organización de los Bancos del Tiempo. Generalmente se caracteriza por un modelo de gestión abierto, donde todos los participantes pueden aportar ideas para mejorar. A lo largo del año se realizan numerosas reuniones internas donde se analizan las propuestas aportadas, escogiéndose comunitariamente la opción de mayor conveniencia para el grupo.

Otro de los temas que nos interesaba saber era si contemplaban el modo de aumentar los usuarios o si existía algún plan de actuación en este sentido. Nuevamente, estos profesionales se lamentaban de no contar todavía con las herramientas necesarias para poder llevar a cabo esta labor de manera más eficaz.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

## 5. CONCLUSIONES

### 5.1 Conclusiones del Cuestionario ECOM a participantes del Banco del Tiempo

En el presente apartado, procederemos a exponer las principales conclusiones obtenidas a raíz del cuestionario ECOM realizado a las personas participantes en los Bancos del Tiempo.

En primer lugar, tal y como hemos visto en los resultados, el 96.4% de las personas encuestadas del primero de los grupos participan activamente en un Banco del Tiempo. Estas personas accedieron a dicha actividad en mayor porcentaje recomendado por personas de confianza, al igual que ellos mismos recomiendan a personas cercanas en su entorno la participación activa en los distintos Bancos del Tiempo. Este hecho nos hace constatar que las personas que participan en el día a día de los Bancos del Tiempo está satisfecha con la actividad y con ellos mismos, siendo un refuerzo positivo.

La opinión general de una amplia mayoría de encuestados es muy positiva hacia los Bancos del Tiempo. Y en este sentido incluimos la participación, los horarios, las personas encargadas de la gestión, los intercambios, etc.

Esto supone que se refleje también en la opinión social creada hacia estos movimientos, ya que como hemos podido constatar es bastante positiva. En parte, es gracias a los valores positivos que se fomentan desde todos los ámbitos y estamentos de los Bancos del Tiempo. Cuando nos fijamos en las respuestas de los usuarios, percibimos que una inmensa mayoría siente reflejada los valores del Banco del Tiempo como propios, esto quiere decir que se siente identificado con los distintos valores que desde la actividad se promueven, como puede ser la solidaridad, la empatía, el compañerismo, el trabajo en equipo, la justicia social, etc. Buen ejemplo de ello es el dato de que aproximadamente el 48% de los encuestados de este grupo también participan de manera voluntaria en otras entidades sociales.

Y todo ello significa una forma específica de ver el mundo, desde unos valores concretos y un prisma determinado. Podemos ver como para la mayoría de los encuestados los Bancos del Tiempo son una respuesta alternativa al actual sistema político y económico, ya que desafían lo establecido desde el sistema.

Desde esta visión, se concibe una sociedad más igualitaria y justa, que no aparta del sistema a nadie. Por ello, para muchos de los usuarios, los Bancos del Tiempo son una respuesta al fracaso del mercado, las administraciones públicas y las iniciativas sociales.

Por lo tanto, la conclusión final es que las personas participantes en el Banco del Tiempo son personas activas, comprometidas, con una serie de valores sociales, que actúan de una manera local para tratar de mejorar la sociedad.

## 5.2 Conclusiones del Cuestionario ECOM a personas mayores autónomas que residen en su domicilio

A continuación, expondremos en este apartado las conclusiones obtenidas a raíz del análisis de los resultados del Cuestionario ECOM realizado a personas mayores de 65 años autónomas que residen en su propio domicilio.

En primer lugar, quisimos conocer si estas personas tenían constancia de la existencia de los Bancos del Tiempo, aunque supiéramos de antemano que no participaban en ellos. A pesar que ninguno de los 45 encuestados participaran o hubiesen participado de dicha actividad, casi el 70% de los encuestados afirmaba conocer la iniciativa de los Bancos del Tiempo, lo que nos lleva a pensar que la difusión que se realiza de los mismos es favorable, ya que logra llegar a un sector poblacional amplio. Sin embargo, como podemos ver en la gráfica 57, las personas mayores encuestadas conocen esta actividad gracias a personas que participan en ellas y forman parte de su red de apoyo, como pueden ser amigos, familiares o vecinos. Estas personas que sí participan, son los principales motores de expansión y difusión, ya que gracias a sus experiencias, positivas en la gran mayoría de ocasiones, logran llegar a un amplio número de ciudadanos, que son usuarios exponenciales de dichos Bancos del Tiempo.

Una vez que se conoce algo, inmediatamente comenzamos a formar una opinión al respecto, y con nuestro caso de estudio no iba a ser distinto. Por ello, las personas encuestadas, a sabiendas de no haber participado nunca en ningún Banco del Tiempo, tenían creada una opinión personal acerca de ellos. Como hemos visto anteriormente, esta opinión es ampliamente positiva. Esto

puede deberse a que al tener conocimiento de los Bancos del Tiempo a través de personas cercanas, hayan tenido una visión y descripción positiva de las distintas actividades y labores que se desarrollan en su seno, por lo que la persona que ha recibido esa información la ha interiorizado como positiva. Bien es cierto, que gracias a estas experiencias, la sociedad en general tiene una percepción favorable de la labor que se desarrolla enmarcada dentro de un Banco del Tiempo, y eso es gracias indudablemente al buen hacer de sus usuarios y de las personas encargadas de su gestión, sin las cuales sería muy difícil que esta tarea sobreviviera.

Otra de las cuestiones que quisimos conocer de primera mano, fue si las personas mayores encuestadas realizaban algún tipo de actividad voluntaria. En este caso, podemos observar que el mayor porcentaje de encuestados no son voluntarios en ninguna organización no gubernamental o entidad social. Sin embargo, sí encontramos un porcentaje de personas que participan activamente como voluntarias, lo que nos hace ver cierta inquietud social, ganas de mejorar la sociedad y ayudar a los demás.

### 5.3 Conclusiones del Cuestionario ECOM a personas mayores que residen en Adorea

En este apartado, analizaremos las conclusiones extraídas tras analizar el Cuestionario ECOM a las personas mayores que residen en la residencia Adorea.

En primer lugar, querríamos recordar que la muestra de este grupo es de personas mayores de 65 años, que están en una residencia y no participan ni han participado nunca en ningún Banco del Tiempo.

A partir de este punto, podemos comenzar concluyendo que, aunque no son usuarios que participan en ningún Banco del Tiempo ni lo han hecho con anterioridad, sí que una amplia mayoría de los encuestados afirma conocer y saber en qué consisten. A este conocimiento han llegado en su gran mayoría gracias a personas cercanas, que les han descrito sus experiencias participando, o mediante la observación (indirecta, ya que fue sin llegar a involucrarse en la actividad) o mediante los medios de comunicación. Este

hecho nos lleva a pensar que, aunque no forman parte de dichos bancos del Tiempo, sí los conocen por la labor que en ellos se realizan.

Al conocer los Bancos del Tiempo, estas personas tienen una idea formada, una opinión sobre su finalidad, objetivos, formas de actuar, de organizarse, etc., y esa es la siguiente cuestión que quisimos abordar. Este grupo de encuestados, tiene una opinión favorable acerca de los Bancos del Tiempo. Tal y como podemos ver en la gráfica 63 el 100% de las personas consultadas tienen una percepción positiva o muy positiva de dicha actividad. Por lo tanto, podemos ver como las acciones que se desarrollan dentro de esta iniciativa son percibidas como algo favorable para la sociedad, y gozan de una buena reputación social.

Por último, estas personas, al residir en unos apartamentos especializados para personas mayores, tan solo una de las personas que realizó el cuestionario ejercía como voluntaria. Podemos apreciar, como dentro de este grupo la participación social descende, ya que no desarrollan una vida tan activa fuera del complejo en el que residen.

Por lo tanto, podemos concluir que las personas pertenecientes a este grupo son personas que no participan en los Bancos del Tiempo pero que en su gran mayoría conocen dicha actividad, así como su funcionamiento.

#### 5.4 Conclusiones de la Escala GENCAT a participantes del Banco del Tiempo

En el apartado actual, vamos a analizar las conclusiones obtenidas a partir de la Escala GENCAT realizada por el grupo de los participantes del Banco del Tiempo.

Para comenzar, nos gustaría señalar el alto porcentaje de personas con el percentil de calidad de vida alto (122-130), superando el 21%. La media de este grupo se encuentra entre los puntos 114-117, una media bastante alta también.

Por lo tanto, podemos afirmar que estas personas poseen por lo general un nivel alto de calidad de vida. Éste hecho puede deberse a varios motivos, que procederemos a desvelar a continuación.

En primer lugar, el hecho de tener contacto con personas que también participan en el Banco del Tiempo, realizando los intercambios. Las personas encuestadas tienen una puntuación estándar de relaciones interpersonales de 16 puntos, el nivel más alto de todos. En siguiente lugar, también encontramos el bienestar emocional, la inclusión social y la autodeterminación. Este hecho puede explicarse a que además del Banco del Tiempo, un gran porcentaje de estos usuarios también participan socialmente de diversos modos, como en entidades sociales, plataformas vecinales, etc., constituyendo unas redes de apoyo importantes.

También podemos fijarnos que en el siguiente escalón se encuentra el bienestar físico, por lo que tratamos con personas que no tienen un deterioro físico importante, lo que les permite poder participar activamente de los intercambios, talleres, salidas, etc.

Por último, vemos que las dimensiones que menos puntuaciones obtuvieron fueron el bienestar material y desarrollo personal, hecho que puede verse reflejado por la localización de los Bancos del Tiempo que analizamos, estando éstos situados en zonas humildes de la capital andaluza.

Para concluir, podemos afirmar que estas personas que participan de forma activa en los Bancos del Tiempo tienen un nivel de calidad de vida alto, reflejándose un nivel aceptable de media en todas las dimensiones analizadas de la escala GENCAT.

#### 5.5 Conclusiones de la Escala GENCAT a personas mayores autónomas que residen en su domicilio

En el presente apartado, expondremos las conclusiones alcanzadas sobre los resultados obtenidos tras realizar la Escala GENCAT a personas mayores autónomas que residen en su domicilio.

Tal y como hemos visto, el percentil medio de calidad de vida en este grupo de encuestados se encuentra en 65. Esta media sale tras analizar los 45 sujetos que colaboraron en este grupo. Hemos de decir que era un grupo heterogéneo, donde se dieron cabida personas de distintos niveles sociales, económicos, de

salud, etc., tan solo con el requisito indispensable de no haber participado en el Banco del Tiempo y residir en su domicilio.

Por lo tanto, estas personas tienen una calidad de vida de media superior a 50 puntos, y en muchos de los casos rondando los niveles más elevados dentro de la escala.

Como podemos ver en las puntuaciones, este grupo tiene un elevado índice de desarrollo personal, con la máxima puntuación. Seguido de bienestar emocional y autodeterminación. Esto puede llevarnos a pensar que, gracias a vivir en un ambiente controlado y estable, se potencian dichas dimensiones de la calidad de vida.

También se puede apreciar según los datos extraídos del análisis GENCAT que la inclusión social, los derechos y relaciones interpersonales también gozan de buena puntuación. Su explicación sigue la línea descrita anteriormente, el estar en su lugar de arraigo, pudiendo vivir en su propio domicilio, propicia dichos valores.

Por último, los valores más bajos son los de bienestar físico y material. El primero de ellos puede ser explicado por los problemas de salud correspondiente a la edad, ya que no debemos olvidar que tratamos con personas que en la mayoría de los casos superan los 70 años. En cuanto al bienestar material, como hablamos al principio del punto, realmente es una media obtenida entre todas las respuestas, ya que hay personas que viven en sus hogares de manera más humildes y otras que tienen un estilo de vida más acomodado.

Por lo tanto, podemos concluir estas conclusiones poniendo de manifiesto que las personas mayores que están en su domicilio que hemos estudiado tienen un nivel de calidad de vida aceptable, teniendo en cuenta la disparidad y la heterogeneidad del grupo.



## 5.6 Conclusiones de la Escala GENCAT a personas mayores que residen en Adorea

En el apartado en el que nos encontramos, comentaremos las conclusiones sobre los resultados extraído tras analizar la Escala GENCAT a personas que residen en el centro Adorea.

Tal y como pudimos observar en la gráfica del punto 4.6 del presente trabajo, el percentil medio de la calidad de vida de los participantes se sitúa entorno a 50. Podemos ver que es un percentil bajo para la calidad de vida de una persona, pero este hecho podemos relacionarlo con distintos factores.

El primero de ellos es que son personas que residen en unos apartamentos con servicios, por lo que prácticamente todo lo que necesitan en el día a día lo tienen en el propio centro. Esto les hace ser sedentarios, reduciendo los contactos con la comunidad al reducir el número de salidas de los apartamentos.

Este hecho hace que sus relaciones interpersonales sean altas, pero siempre con las mismas personas, que residen en el mismo edificio, trabajan allí o acuden como visita. Por lo tanto, no es la situación idónea, lo que se refleja en gran medida en el bienestar físico, el más bajo de todos los grupos analizados. Estas personas tienen en su mayoría problemas de salud relacionados con su edad, y es en parte una de las motivaciones que les lleva abandonar sus hogares para acudir a vivir en este recurso.

En relación a lo mencionado, observamos también que el bienestar material se encuentra en unos valores bajos, y esto puede ser también debido a la necesidad de muchas de estas personas de vender sus domicilios para poder costearse el alquiler del apartamento en el centro Adorea.

Todos los factores que hemos comentado son importantes tenerlos en cuenta a la hora de comprender el bajo porcentaje en el percentil de la calidad de vida de estas personas mayores.

## 5.7 Conclusiones del Grupo de discusión con personas participantes en los Bancos del Tiempo

En este apartado nos centraremos en las conclusiones extraídas del grupo de discusión realizado con participantes del Banco del Tiempo.

En primer lugar, vemos como la participación de estos usuarios es variable en función de distintos factores. La demanda de un intercambio, la disponibilidad por parte del usuario, las actividades con carácter especial que se realizan, etc. Por el propio sentido de un Banco del Tiempo estas situaciones son normalizadas. Lo que sí es indiscutible son las ganas de participar y el carácter colaborador que mostraron todos los participantes. Otra cuestión que sí es algo más sencillo de cuantificar son los talleres organizados, así como las actividades especiales, las salidas culturales o las reuniones de confianza, que son eventos que se producen con carácter especial para celebrar una fecha determinada y significativa, salidas a conocer distintos lugares culturales de la ciudad y la comunidad autónoma, y reuniones que se llevan a cabo para estrechar lazos entre los usuarios.

En segundo lugar, vemos que una de las principales motivaciones a la hora de trabajar es la ocupación del tiempo libre, en general visto en aumento tras alcanzar la jubilación. Esta iniciativa les ofrece un espacio en el que participar activamente, conociendo y relacionándose con personas de todas las edades y condiciones sociales, lo que fomenta en definitiva una cohesión social y la creación y fortalecimiento de redes de apoyo. A esto hay que sumarle el valor añadido de ayudar a los demás, por lo general personas de su mismo barrio o zona residencial, lo que supone un aumento de los niveles de autoestima, evitar la soledad, sentimiento de utilidad, etc.

Por ello, las personas que participan activamente se sienten orgullosos de pertenecer a los Bancos del Tiempo, y lo demuestran realizando labores de difusión, tan importantes para la supervivencia de los mismos. A la misma vez que muchos de ellos participan como voluntarios en otras entidades, también promovidos en una gran medida por ese sentimiento de generosidad y solidaridad que les mueve.

Por último, estas personas sienten que la sociedad en general les reconoce en cierta medida su esfuerzo y dedicación, ya que los niveles de satisfacción son elevados. Tienen en cuenta la opinión favorable por parte del resto de ciudadanos, y así lo externalizan.

## 5.8 Conclusiones del Grupo de discusión con profesionales que trabajan en los Bancos del Tiempo

A continuación, procederemos a comentar las conclusiones extraídas del grupo de discusión realizado junto a personas que trabajan dentro de los Bancos del Tiempo.

En este grupo de discusión, se confirmaron algunas de las cuestiones tratadas con anterioridad con el resto de colectivos encuestados. En primer lugar, la forma de acceso al recurso. Los nuevos usuarios, y en particular las personas mayores, siguen acudiendo al Banco del Tiempo gracias a conocidos o personas cercanas, que son las encargadas de realizar una difusión real del proyecto. Este hecho es un poco primario, ya que los trabajadores dependen de la buena voluntad de los usuarios a la hora de transmitir la información, al no disponer de unos canales, recursos o herramientas adecuadas para realizar dicha tarea.

Otro de los puntos que se confirmaron en este grupo de discusión es la principal motivación de las personas mayores a la hora de participar. Este colectivo, participa en su mayoría para evitar la soledad, como forma de estar en contacto con otras personas de todas las edades y condiciones sociales. También es importante el hecho de sentirse útiles, cuestión que motiva a muchos mayores a acudir a los Bancos del Tiempo para poner al servicio de los demás su experiencia en distintas áreas. Esto nos lleva también a la solidaridad, otro de los motores esenciales, ya que muchas personas acuden a la actividad por el mero hecho de poder ayudar a personas que lo necesitan. Por lo tanto, podemos ver como son los valores sociales, altruistas, los que mueven a las personas a acudir y colaborar.

Este ambiente agradable de participación se traduce también en la puesta en práctica del modelo de gestión, que podemos definirlo como abierto, ya que se escuchan todas las propuestas y después son los propios participantes los encargados de escoger la más indicada. En este punto, los trabajadores son meros acompañantes de estos procesos y gestores de los recursos económicos y materiales, así como organizadores, ya que se encargan del tema organizativo de reuniones, salidas, talleres, etc. Consideramos importante este hecho, ya que existe una libertad real, donde cada usuario puede ocupar el espacio que desee y saber que será escuchado y tenido en cuenta, cosa que motiva la participación.

## 5.9 Conclusiones generales de los objetivos

En el presente apartado se realizarán las conclusiones conforme a los objetivos señalados en un inicio.

El objetivo general que marcábamos, “Conocer si las personas que participan en los Bancos del Tiempo tienen una mayor calidad de vida que aquellas que no participan”. Tal y como hemos visto anteriormente, las personas que participan en los Bancos del Tiempo tienen un porcentaje mayor de calidad de vida que aquellas que no. La media de calidad de vida en el grupo de las personas mayores usuarias del Banco del Tiempo es de 85, mientras que en las personas mayores que residen en su domicilio es de 60, y por último las personas mayores que residen en Adorea es de 50 puntos. Por lo tanto, podemos decir que el objetivo general ha sido cumplido.

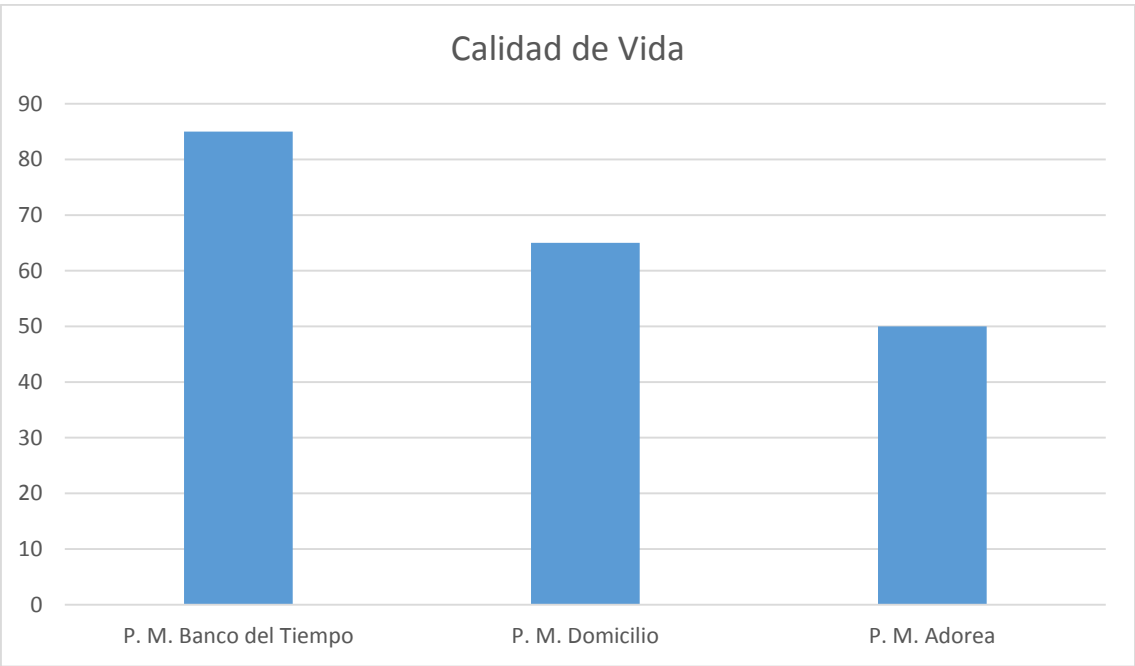
A continuación, se desarrollaron una serie de objetivos específicos. El primero de ellos era “conocer los puntos de vista de las personas mayores sobre la participación social”, y mediante el Cuestionario ECOM hemos podido tener conocimiento de lo que las personas mayores consideraban participación social, así como conocer de qué formas y en qué proporción participaban socialmente en sus vidas cotidianas. El segundo objetivo específico, era “establecer un perfil característico de la persona mayor que participa en la actividad de los Bancos del Tiempo”. Este perfil hemos podido crearlo también gracias a los resultados obtenidos del Cuestionario ECOM y posteriormente

analizados, donde se muestran mediante gráficas todos los factores demográficos y sociales de las personas que participan asiduamente en dicha actividad. También obtuvimos información valiosa gracias a los dos grupos de discusión, ya que nos aportaron de primera mano cuestiones relevantes para nuestra investigación. Por último, encontramos dos objetivos específicos mediante los cuales se pretendía comparar la calidad de vida de los distintos grupos de sujetos que conforman la investigación, por lo que pudo ser llevado a cabo mediante la escala GENCAT.

5.10 Conclusiones generales de las hipótesis

Antes de comenzar a comentar estas conclusiones, recordaremos nuestra hipótesis de trabajo, que era: “las personas mayores que tienen una participación social activa, en este caso a través de la entidad de los Bancos del Tiempo, tienen un mayor nivel de calidad de vida que aquellas personas mayores que no realizan dicha actividad”.

Gráfica 73: Comparativa de los percentiles de calidad de vida medio



Fuente: Elaboración propia.

Como hemos visto durante la investigación, y gracias a las técnicas llevadas a cabo y a los análisis de los resultados obtenidos, podemos ver cómo se cumple la hipótesis de trabajo con la que comenzamos. Las personas mayores que participan de manera activa en los Bancos del Tiempo, y otras entidades de carácter social, tienen un nivel de calidad de vida mayor que aquellas que por diversos factores, no tienen apenas participación social activa.

#### 5.11 Conclusiones de la Calidad de Vida en Personas Mayores, comparativa de casos.

Tras constatar el cumplimiento de nuestra (las personas mayores que tienen una participación social activa, en este caso a través de la entidad de los Bancos del Tiempo, tienen un mayor nivel de calidad de vida que aquellas personas mayores que no realizan dicha actividad), procedemos a extraer unas conclusiones finales a modo de cierre de nuestro trabajo.

El colectivo de personas mayores se encuentra en un continuo aumento, ya que como hemos visto anteriormente, la esperanza media de vida en España supera los 83 años, situándose en la cima de los países europeos. Esta tendencia no ha hecho más que aumentar en los últimos años, por lo que podemos intuir que en un futuro seguirá creciendo el número de personas mayores en nuestro país.

Es de especial interés resaltar que a pesar de que a las personas mayores se les ha denominado, y en algunas ocasiones aún se les denomina, “ancianos”. “viejos” o “tercera edad” en algo tan significativo y nada inocente como es el lenguaje, podemos concluir que hemos de denominarlos personas mayores por ser el concepto mayoritario con el que el colectivo se siente más identificado y por tener unas leyes actuales de protección jurídica de las personas mayores, conceptuándolos de esta manera.

A lo largo de la tesis hemos identificado a los profesionales del Trabajo Social y de la Educación Social, siendo una de sus funciones la de inserción y

promoción social, la cual entra en relación a promocionar la economía colaborativa, y dentro de la misma el Banco del Tiempo.

El promocionar los Bancos del Tiempo supera la intervención desde una intervención centrada en el individuo fomentando la intervención comunitaria.

Se defiende aquí el uso de la economía colaborativa como motor de cambio, como un impulso para la población, mayor que, a pesar de su iniciativa social, no deja de generar beneficios para la población participante, personas mayores. Es en este punto, donde entra en juego la participación social como factor determinante en el aumento de la calidad de vida de las personas mayores, ya que tal y como hemos visto en los resultados, aquellas personas mayores que sí participan de estas iniciativas tienen un nivel de calidad de vida mayor que aquellas que por distintas circunstancias no lo hacen. Schalok y Verdugo (2007) ya propusieron entender la calidad de vida como un concepto multidimensional, y una de esas dimensiones hemos comprobado que es la participación social, fundamental también para evitar el aislamiento social, para aumentar la actividad física, crear redes de apoyo, etc.

Se apuesta, por un modelo de Bancos del Tiempo que empodere a la población, haciéndola de esta forma, partícipe de su propio cambio, tal y como sostiene Del Moral (2014). Procurando unos niveles de compromiso e implicación que derriben el asistencialismo que, hasta hoy ha caracterizado la actuación desarrollada por el Trabajo Social.

Como debilidades, la idea de Bancos del Tiempo podría considerarse que la ausencia de empleo o la precariedad laboral que sufre la población desemboca en la crítica a los que realizan tareas o funciones laborales desde los bancos del tiempo, disminuyendo la contratación de profesionales autónomos y pequeñas empresas en dichos distritos donde se fomenta el Banco del Tiempo.

Por otra parte la disponibilidad temporal para acceder a un programa que requiere básicamente tiempo, y del cual las personas mayores tienen, por jubilación, les hace ser el principal colectivo de los Bancos del Tiempo.

En la tesis hemos demostrado que la multitud de necesidades comunes que presenta la población y el colectivo de las personas mayores, así como la capacidad de solución que a su vez encuentra la comunidad en torno a los Bancos del Tiempo , hace que estas iniciativas tengan éxito

Consideramos que en la base de un Banco del Tiempo el profesional de referencia sí ha de ser un profesional del Trabajo Social. Para reforzar esta afirmación solo hemos de repasar lo abordado en la tesis ya que la ubicación actual de los Banco del Tiempo en Sevilla no es otra que los Centros de Servicios Sociales Comunitarios, así como el gran número de los profesionales que han participado y colaborado en nuestra investigación, tal y como podemos observar en el Grupo de Discusión II.

El Banco del Tiempo atiende aquellas necesidades de las que los ciudadanos pueden encargarse entre sí. Para ello solo es requerida una figura de referencia encargada de dinamizar este proceso que implica. Es decir, una figura profesional que se encargue de captar a los/as usuarios/as, confirmar que pueden ser partícipes del recurso, procurar un clima de confianza entre los/as distintos/as socios y como no, promover los intercambios.

Para la correcta realización de estas funciones, así como para el óptimo desarrollo del recurso, han de utilizarse herramientas propias del Trabajo Social, como pueden ser la entrevista, la observación participante, el análisis documental, la recogida y uso de soportes documentales, así como el registro y seguimiento de lo ya mencionado, y la actividad desarrollada.

Otra de las debilidades que hemos encontrado que presenta la economía colaborativa es el poco alcance que ha tenido en la población, pudiendo deberse en gran medida a la ausencia de formación en dicha praxis. Es un sector que nos ofrece un abanico de posibilidades muy amplio y que puede ser un ámbito de actuación a tener en cuenta en el futuro.

Por ello, gracias a iniciativas de participación social como son los Bancos del Tiempo, podemos promover una mayor participación de las personas mayores, que cada día suponen un mayor porcentaje de la población española, dándose



las situaciones idóneas para un mayor favorecimiento y aumento de la calidad de vida de dichos sujetos.

## CAPÍTULO VI: BIBLIOGRAFÍA

## 6. BIBLIOGRAFIA

- Aguilar, J.M., Álvarez, J. & Lorenzo, J.J. (2011). Factores que determinan la calidad de vida de las personas mayores, *INFAD Revista de Psicología*, 4(1), 161-168.
- Aguiar Fernández, F. X., & Lombardero Posada, X. (2017). Educar para otra economía y una práctica política que rescate lo social. Aportaciones desde el trabajo social. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*(07), 62-66.
- Alaminos, A., & Penalva-Verdú, C. (2018). Economía colaborativa: definiciones y escenarios. *Sociologados. Revista de Investigación Social.*, 3(1), 15-36.
- Amorós, P. et al. (2006) Construyendo futuro. Las personas mayores: una fuerza social emergente. Madrid: Alianza.
- Ávila Fermat, F.M (2010). Definición y objetivos de la geriatría. Instituto de Geriatría. Institutos Nacionales de Salud. México. Consultado en <http://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2010/rr102b.pdf>
- Ballesteros, S. (dir.)(2007). Envejecimiento saludable: aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Madrid: UNED-Universitas.
- Bazo, M. T. (1992) La nueva sociología de la vejez.: de la teoría a los métodos. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*. 60/92 Pp. 75.
- Bazo, M<sup>a</sup> T. La sociedad anciana. Madrid: Siglo XXI, 1992.
- Bazo, M<sup>a</sup> T. "Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: Análisis sociológico". *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*. nº 73, pp: 209-222. Centro de Investigaciones Sociológicas: Madrid, 2006
- Beck, U (2003). La individualización. Barcelona: Paidós.
- Beaver, M., y Miller, D. (1998). La práctica clínica del trabajo social con personas mayores. Barcelona: Paidós
- Bondo, J., Peace, S., Dittman-Kohli, F. y Westerhof, G. (2007): Ageing un society. Londres: Cambridge Univesity Press.

- Burgess, G. (2014) Evaluation of the Cambridgeshire Timebanks. Cambridge: Cambridge Centre for Housing and Planning Research.
- Calero, M<sup>a</sup> D. "Psicología de la vejez: el funcionamiento cognitivo". En Fernández-Ballesteros, R. (Dir.): Gerontología Social. Psicología Pirámide. Madrid, 2000.
- Cañigüeral, A. (2014). Vivir mejor con menos: descubre las ventajas de la nueva economía colaborativa. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U
- Casado Marín, V. (2001). Vejez, dependencia y cuidados de larga duración Situación actual y perspectivas de futuro. Colección Estudios Sociales N<sup>o</sup>6
- Causapié, P. et al. (2011). Libro Blanco del Envejecimiento Activo. IMSERSO. Madrid
- Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias (2003). Sobre las imágenes sociales del envejecimiento. Consejería de Vivienda y Bienestar Social del Principado de Asturias: Oviedo.
- Cuenca, C. (2007). La Gestión del tiempo y su intercambio: los Bancos del Tiempo. En C. Esteban, I. De la Torre, J.I. Martín, J.M. Rodríguez, I. De Puelles, P. Vega, P- Fernández, J.C. Alía & R. Vidal, Gestión del Tiempo y Evolución de los usos del tiempo (pp. 121-134). Madrid: Visión Net
- Del Moral, L. (2014). Trueques e intercambios de tiempo: ¿respuestas inmediatas o propuestas de fondo frente a una crisis multidimensional y sistémica?, *Economista Sin Fronteras*, 12, 15-18.
- Etxezarreta, M., Idoate, E., Iglesias, J., y Juntent, J., (2009). Qué pensiones, qué futuro. Barcelona: Icaria-Antracyt.
- García, J. (Coord.) (2014). Guía de economía social y solidaria para la administración local. Barcelona: Diputación de Barcelona.
- García Orois, J. M. (2016). *Informe sobre: Economía Colaborativa*. Colegio Oficial de Ingenieros de Telecomunicación, Grupo de Políticas Públicas y Regulación.

- Fericgla, J. M. (1992): Envejecer. Una antropología de la ancianidad, Anthropos, Barcelona. INE (1987a): Encuesta sobre deficiencias, discapacidades y minusvalías, INE, Madrid.
- Fernández, T. & Ponce de León, L. (2013). Envejecimiento activo: recomendaciones para la intervención social desde el modelo de gestión de casos, *Portularia*, 13(1), 87-97.
- Gómez, L. E. (2005). *Construcción de una escala de calidad de vida para adultos con discapacidad intelectual*. Trabajo de grado sin publicar, Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Guillemard, A.M. (1992). *Análisis de la vejez en Europa*. Madrid: Imsero.
- Gisbert, J. (2014). Los sistemas LETS: concepto e historia, *Economista Sin Fronteras*, 12, 11-14.
- González-Raimundí, Z. (2015). *A Phenomenological Study of Adult College Student Experience in Nontraditional Education Programmes*. *International Journal of Educational Excellence*, 1(1), 43-76.
- González-Raimundí, Z. (2016). *University Educational Opportunities to Adults 50 Years of Age or Older: Fundamental Reasons and Characteristics*. *International Journal of Educational Excellence*, 2(2), 65-76
- Hernandez, R., Fernandez, C., Baptista, P. (1997). Metodología de la investigación. McGraw-Hill. P.82
- IMSERSO (2008). La participación social de las Personas Mayores. Recuperado de <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/11005partsocialmay.pdf>
- Krueger, R. A. (1991): El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada: Madrid, Pirámide.
- Lang, G., Resch, K., Hofer, K. Braddick, F. & Gabilondo, A. (2010). Background document for the Thematic Conference on Mental Health and Well-being among Older. Luxembourg: European Communities.

- Ley 6/1999, de 7 de julio, de Atención y Protección a las Personas Mayores Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/1999/BOE-A-1999-19448-consolidado.pdf>
- Lidón, M. (2011). Ayuda mutua, Redes de reciprocidad igualitaria y paz. En F.A. Muñoz y M.J. Bolaños (Coords.), Los hábitos de la paz: teorías y prácticas de la paz imperfecta (pp. 147-180). Universidad de Granada.
- Méndez Picazo, M. T., & Castaño Martínez, M. S. (2016). Claves de la economía colaborativa y políticas públicas. *Economía Industrial*(402), 11-17.
- Montero Obelar, S. (2018). Ayuda mutua y Estado de bienestar. Reflexiones a partir de la experiencia del Grupo de apoyo Daniel Wagman en Madrid. En C. Vega, R. Martínez-Buján, & M. Paredes (Edits.), *Cuidado, comunidad y común. Experiencias cooperativas en el sostenimiento de la vida*. (págs. 211-234). Madrid: Creative Common.
- Moragas, R. (1998) Gerontología social. Envejecimiento y calidad de vida. Heder: Barcelona
- Neugarten, B. 1999. Los significados de la edad. Barcelona, Herder
- Organización Mundial de la Salud (2015). Informe Mundial sobre Envejecimiento y la Salud. Recuperado de ([https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf;jsessionid=EF9D1C42770F95784076295584143F68?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=EF9D1C42770F95784076295584143F68?sequence=1))
- Organización Mundial de la Salud (2002) "Envejecimiento activo: un marco político". *Revista Española de Geriátría y Gerontología*. Nº 37. pp.74-105. Doyma.
- Peláez, E.; Monteverde-Verdenelli, L.M. y Acosta, L. (2017). Celebrar el envejecimiento poblacional en Argentina: Desafíos para la formulación de políticas. *SaberEs*, 9(1), 1-28
- Pinazo et al. (2019). Participación social y satisfacción vital. *Revista de psicología de la salud*. Vol. 7 Nº1. Pp.202-234.
- Real Academia Española de la Lengua (2019) Concepto de “Mayor”, “anciano”, “viejo”. Recuperado de <http://www.rae.es/>

- Rodríguez Cabrero, D. (2011). La Economía de las Personas Mayores. Libro Blanco del Envejecimiento Activo.
- Rowe J.W., Khan, R.L. (1987). Human Aging: Usual and successful. Science., 237 pp 147-149
- Rubin, A., & Babbie, E. R. (2005). Research Methods for Social Work. Belmont: THOMSON.
- Schalock, R. L. y Verdugo, M. A. (2007). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual. Siglo Cero, 38(4), 21-36.
- Seyfang, G. & Smith, K. (2002). The Time Of Our Lives: Using time banking for neighbourhood renewal and community capacity-building. London: New Economics Foundation.
- Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (2018). Promoción de la Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia. Manual de Recomendaciones. Recuperado de <https://www.segg.es/publicaciones/2014/12/17/manual-de-recomendaciones-para-la-promocion-de-la-autonomia-personal-y-prevencion-de-la-dependencia>
- Verdugo, M. A., Arias, B. y Gómez, L. E. (2006). Escala integral de medición subjetiva y objetiva de la calidad de vida en personas con discapacidad intelectual. A M. A. Verdugo (dir.), Cómo mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación (pp. 417-448). Salamanca: Amarú.
- Vega, J.L., Buz, J. & Bueno, B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 60 años, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 45, 33- 53.
- Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Gómez, L. E. y Arias, B. (2007). Construcción de escalas de calidad de vida multidimensionales centradas en el contexto: la Escala GENCAT. Siglo Cero 38(4), 57-72.
- Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Keith, K. D. y Stancliffe, R. (2005). Quality of life and its measurement: Important principles and guidelines. Journal of Intellectual Disability Research, 49 (10), 707-717.

- Vidal, J.M (2017) Una visión sociológica de la vejez. Recuperado de <http://www.imsero.es/InterPresent1/groups/revistas/documents/binario/253afondo.pdf>
- VV.AA. (2002b). Keeping the GP away. A NEF briefing about community time banks and health.
- VV.AA. (2009b). Impact of the TimeBank on its Membership. Research Study Results. New York: Visiting Nurse Service of New York.
- VV.AA. (2010a). Libro Blanco del envejecimiento activo. Sevilla: Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social de la Junta de Andalucía.
- VV.AA. (2010b). Tiempo a cambio de tiempo, una nueva solidaridad social, Revista 60 y más, 292, 8-13.



## CAPÍTULO VII: ANEXOS